



令和8年11月1日

なっぴい 健康出前講座

ながの健やかプラン21(第二次)

長野市食生活改善推進協議会古里支部

テーマ

からだを知るともっと大事にしたいくなる
～生活習慣病から血管を守るために～

- ・日頃偏った食事をしていませんか？
- ・運動不足を感じていませんか？
- ・身体の異変に気づく事で、重大な病気の進行を抑える事が出来ます。



シンボルマーク「なっぴい」

古里地区の皆様方の健康長寿を願って、出前講座を実施いたします。

ご近所、ご友人をお誘い頂き、ご参加を心よりお待ちしております。

記

- 日時 令和8年11月26日(木)午後1時半～2時半
- 場所 古里総合市民センター 学習室
- 内容 生活習慣病について
- 講師 澤柳 綾美 保健師
伊藤 麻子 管理栄養士

【お問い合わせ】

長野市食生活改善推進協議会古里支部
代表 小杉良子 ☎ 026-244-2303