



令和5年7月21日
健康推進課

フィットネス機器利用講習会と食育講座を 開催します

市では、フィットネス機器を無料で開放しており、正しい使い方を講師が教える「フィットネス機器利用講習会」を定期的で開催しています。

このたび、初めて夜間に開催し、働き盛り世代に運動と食事の両面から健康について考えてもらうため、あわせて食育講座を開催します。

- 日時 令和5年8月1日（火）午後7時～9時
- 場所 安田交流センター 風とぴあ（阿賀野市保田1756番地1）
3階 集会室2 および 大会議室
- 講師
 - ・フィットネス機器利用講習会 土岐 一希 氏（NPO法人阿賀野市総合型クラブ）
 - ・食育講座 市健康推進課 栄養士
- 内容 フィットネス機器の使用方の説明、体験
普段の食生活の塩分チェック、適塩みそ汁等の試食、フードモデルの展示
- 対象者 市内在住、在勤の方（定員16名）



阿賀野市イメージキャラクター
「ござっちょ」

【問い合わせ】

担当：健康推進課 健康づくり係 高橋・山口
電話：0250-62-2510（内線2621）
mail：kenko@city.agano.niigata.jp