

いきいき セミナー

健康で生きがいのある毎日を過ごすために、
あなたも体験してみませんか？

9/3 (水) 健康寿命サポート

毎日の健康的な食事と
運動方法を知る。

講師
幸手市健康増進課
保健師 坂東 ひかり 氏
管理栄養士 荻原 洋喜 氏

バランスのよい
食生活



からだを動かす

埼玉県健康寿命サポーター応援ブックより

9/10 (水) 手打ちうどん作り体験

家庭でも簡単に
作れる方法を知る。

講師
県立加須げんきプラザ
サポーター 新井 勉 氏



9/17 (水) そば打ち体験

そばの風味を味わい
家庭でも作れる方法
を知る。

講師
久喜そば倶楽部
代表 田中 憲一 氏



【日時】 9月3日～17日 毎週水曜
午後1時30分～3時30分 全3回

【場所】 東公民館 会議室・料理実習室他

【対象】 市内在住・在勤の50歳以上の人

【定員】 12人（申込み順）

【参加費】 200円（全3回分） 【持ち物】 筆記用具・マスク・エプロン・タオル等

【教材費】 1,200円（うどん・そばの合計）

【申込み】 期間 令和7年8月6日（水）～26日（火）
時間 午前9時～午後5時 電話または窓口へ

主催者・問合せ先

幸手市東公民館

☎ 48-0013

住所：幸手市下宇和田 58-6