

**GoTo**

# 健康生活セミナー

2021/2/20(土) 10:00 - 11:30  
tette ルーム 5-1

## 当日の MENU

①2020年の「食ブーム」を振り返ろう

あなたのマイブームは何でしたか？

②たいそせいけい体組成計で今の自分をチェック！

体脂肪率や筋肉量を測定し、身体の状態を確認しましょう。

③コンビニや外食のワンポイント活用法

おいしく食べたい！でも健康にも気をつけたい！そんなあなたに  
「**おいしく、ムリなく、たのしく食べるポイント**」教えます！

講師	市健康づくり課・管理栄養士 田邊 淳子 氏
対象	市内在住・在勤で18歳以上の男女
定員	20名（定員になり次第締め切り）
参加費	無料
申込方法	1/30(土) 9:00～ 1階tetteオフィス、または電話で お申し込みください。



tette では講座の開催にあたり感染症予防対策に努めています。  
(マスク着用と検温のご協力をお願いします。)

須賀川市民交流センターtette  
須賀川市中町 4-1 0248-73-4407  
【駐車場】tette 駐車場(有料・2時間まで無料)  
翠ヶ丘公園北町駐車場(無料)  
市役所駐車場(駐車券を無料処理)  
※参加者は市役所駐車場をご利用ください