

食と運動の健康コラボ企画

= = 実養満点のご飯・運動で健康へ第1歩 = =

50

分だからだの変化が分かるツ

セルフケアストレッチ



申込 2/1(日)～START!

締切 3/10(火)まで

※先着順



当日スケジュール

10:30～ 受付開始

11:00～ セルフケアストレッチ

11:50～ お食事準備

12:00～ お食事開始

随时解散



3 / 16 (月) 11:00～13:00

場所 だて歴史の杜食育センター2階 梅本町71-8

持ち物 飲み物・タオル

定員 15名

料金 1,500円(税・保険料込) ※料金は当日お支払いください

申込 食育レストランEスプーン
0142-82-3591

伊達市温水プール
0142-25-8300

※お申込はどちらか1カ所でOK！