

# 食と運動の健康コラボ企画

== 栄養満点のご飯・運動で健康へ第1歩 ==

## 50分でからだの変化が分かるッ 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

随時解散



食育らんち

※当日とは異なります

## 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 伊達市温水プール

0142-82-3591

0142-25-8300

※お申込はどちらか1カ所でOK!