

夫婦で 家族で

健康づくり教室

生活習慣病予防に
いつまでも若々しく
健康なカラダづくりを応援



①腸内環境を整えよう！お腹元気教室

腸内環境の乱れは、肥満や糖尿病などの発症とも関りが？腸内環境を整えて健康キープ！

日時 ◆ 9月11日(金) 10:00～11:30

会場 ◆ ぴゅあ富士 団体連絡室 定員◆10名 参加費◆無料

②チューブでのびのび！体力&筋力アップ教室

体操用ゴムチューブを引っ張ったり、緩めたり、無理なく体力・筋力アップを目指せ！

日時 ◆ 10月14日(水) 10:00～11:30

会場 ◆ ぴゅあ富士 団体連絡室 定員◆10名 参加費◆無料

③誰でもかんたん糖質制限！ロカボ料理教室

糖質の摂取量を上手にコントロールして、健康な体づくりができる料理を学ぼう！

日時 ◆ 11月13日(金) 10:00～11:30

持ち物
エプロン・三角巾・上履き

会場 ◆ ぴゅあ富士 調理実習室 定員◆10名 参加費◆700円

講師：山梨県厚生連健康管理センタースタッフ ※事前の申込みをお願いします

新型コロナウイルス感染拡大防止についてのお願い

- ・必ずマスクを着用し、入館時には備え付けの消毒液で手指の消毒をお願いします。
- ・当日、発熱や風邪の症状がある場合、または体調が優れない場合は参加をご遠慮くださいますよう、ご協力をお願いします。
- ・詳しくは、ぴゅあ富士ホームページ内「ぴゅあ富士を利用される皆様へ（閉館措置解除に伴うお願い）」をご覧ください。

★ <http://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicsfuji> 携帯電話・スマホをお持ちの方は下のQRコードから！

主催・お問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ富士

〒402-0052 山梨県都留市中央 3-9-3
TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663
MAIL:pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp



ぴゅあ富士
Facebook



ぴゅあ富士
ホームページ



無料託児あります
6か月～就学前
3日前までに予約



都留により
車で約5分
都留市駅より
徒歩約10分