令和８年度

# 健康講座

申込不要！
お気軽に
ご参加ください

## 学ぼう！にこにこ奈良ごはん

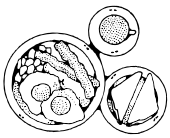
### 6/25(木)

本当のおいしさ、ここに。
ようこそ適塩生活へ

### 9/25(金)

旬を知ると、食べたくなる。
プロから学ぶ野菜の話

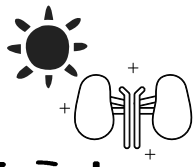
### 12/25(金)



朝食が変わると、1日が変わる。
からだと心を整える

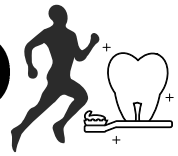
## 健康あっぷ講座

### 7/15(水)



沈黙の臓器を守ろう！
腎臓と熱中症の意外な関係

### 10/15(木)



何歳からでも始められる！
フレイル予防は足腰とお口から

### 1/15(金)

睡眠と休養
～心とからだにやさしい休み方～

**会場** はぐくみセンター　3階　健康増進室
(保健所・教育総合センター)
〒630-8122　奈良市三条本町13-1

**時間** 午前10時～11時半（受付9時半～）

**持物** 水分補給できるもの・筆記用具
動きやすい服装

**対象** 奈良市民ならどなたでも参加OK

※駐車場の数には限りがあります。
ご来場は公共交通機関をご利用ください

奈良市健康増進課　☎：0724-34-5129