

からだ

チェックと

＜第一部＞ 9:30～11:00
(受付 9:15～)

運動



握力測定



姿勢チェック



片脚立位



ストレッチ講座



10m歩行



体操 with M



ウォーキング講座

50P



奈良市ポイント制度
対象事業



みんなでチャレンジ!
食クイズ!

食とからだ展



歯と食べ物



体づくりのための
おやつ



スポーツ飲料
のヒミツ

20日ならウォーク × 25日は学ぼう! にこにご奈良ごはん 合同イベント

参加費無料

要申込み

7月15日 (月・祝)

会場: はぐくみセンター
奈良市保健所・教育総合センター

夏だ! はぐくみイベント

～動いて 学んで 体づくり～

食からはじめる!

＜第二部＞ 11:30～12:30
(受付 11:00～)

スポーツ栄養学の視点から、全年代の体づくりについて講演していただきます!

講師 吉谷 佳代 氏

パワーニュートリション 代表
管理栄養士/公認スポーツ栄養士



【講師紹介】徳島大学医学部栄養学科卒業後、食品メーカーに入社。13年間、健康食品の商品開発や企業栄養士として チームサポートなどに従事し、2014年に退職。現在は、フリーのスポーツ栄養士として、阪神タイガースはじめ、JT 女子バレーボール部、シスメックス女子陸上部など関西を拠点としたアスリートの栄養サポートを行っている。

20P



奈良市ポイント制度
対象事業

からだづくり

【持ち物】水分補給ができるもの、奈良市ポイントが付与できるカード

※第一部参加者は、動きやすい服装と靴でお越しください。

【申込み】電話、はがき、FAX、ホームページによる電子申請(事業名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入)

で7月10日(水)までに健康増進課へ

※お一人様大歓迎! ※小学生以下は保護者同伴をお願いします。※託児はありません。

※駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関のご利用をお願いします。

【申込み・問合せ】奈良市健康医療部健康増進課 TEL:0742-34-5129/FAX:0742-34-3145

イベントの詳細

FAX 申込み用紙は

裏面へ

20日ならウォーク × 25日は学ぼう！にここ奈良ごはん 合同イベント

夏だ！はぐくみイベント

～動いて 学んで 体づくり～

【日程】令和元年 7月 15日 (月・祝)

<第一部> からだチェックと運動 50P ポ

時間…9:30～11:00 (受付 9:15～)

受付場所…はぐくみセンター 1階

<第二部> 食からはじめる！からだづくり(講演) 20P ポ

時間…11:30～12:30 (受付 11:00～)

受付場所…はぐくみセンター 9階

※このイベントは二部制で行います。いずれかのみ
の参加可。参加される内容を選んでお申込みください。

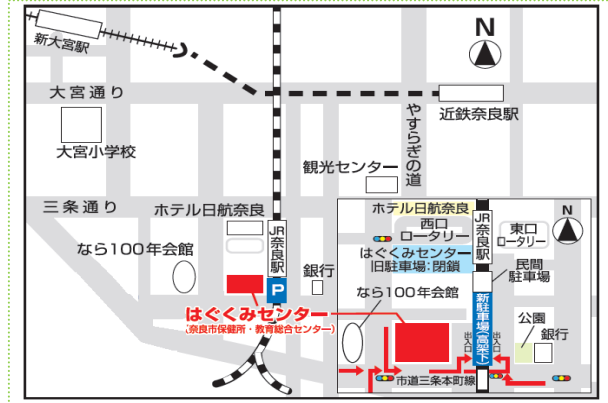
※お一人様大歓迎！※小学生以下は保護者同伴をお願いします。

※託児はありません。

※警報発令時中止。当日の開催有無は、NTTテレドーム (0180-

997-002) で確認できます。

駐車場の台数に限りがありますので、
公共交通機関のご利用をお願いします。



奈良市健康医療部 健康増進課
〒630-8122 奈良市三条本町13番1号
TEL:0742-34-5129 FAX:0742-34-3145

FAX 申込み用紙 (FAX:0742-34-3145)

夏だ！はぐくみイベント ～動いて 学んで 体づくり～

令和元年 7月 10日 (水) 締切

上記事業に申込みます。(このイベントは二部制で行います。以下のいずれかをお選びください。)

		<第一部>のみ参加する	<第二部>のみ参加する	<第一部><第二部>両方に参加する
連絡先	住所			
	日中連絡が つきやすい 電話番号			
	FAX			
※参加を希望される方全員の氏名等をご記入ください。				
1	ふりがな			歳 男・女
2	ふりがな			歳 男・女
3	ふりがな			歳 男・女
4	ふりがな			歳 男・女
5	ふりがな			歳 男・女