



なわぽポイント対象事業



参加費無料
先着80名

「なわぽ」を使って健康になろう！

生活応援セミナー開催



今日から実践！ヘルシーレシピのコツ
～健康的な食習慣を身につけるために～

四條市独自のアプリ「なわぽ」に掲載しているタニタ社員食堂のレシピづくりのコツや外食、コンビニでのメニュー選びのポイント、気をつけたい三つの「あ」などについて紹介。



講師

(株)タニタヘルスリンク
管理栄養士

塚本 珠代 氏



開催日時

12月20日(土)

14:00～15:30
(受付開始13:50)

会場

市民総合センター
1階 展示ホール

対象

四條市市民

「なわぽ」の操作説明も同時開催

四條市独自の健康プログラム事業「愛称:なわぽ」が11月にスタート！専用アプリで四條市市民の健康づくりを楽しくサポートします。40歳以上の市民にはうれしい特典も。

お申込み先

※必要事項(名前、電話番号、生年月日)を確認の上、下記の二次元コードまたはお電話でお申込みください。

四條市役所 高齢福祉課

電話 072-877-2121/0743-71-0330(代)

担当:岡本・大藪(内線683)



申込フォーム