

夫婦で 家族で

# 健康 つくり教室

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『食べる時間でカラダが変わる！時間栄養学を活用しよう』

時間栄養学…聞いたことはありますか！食べる時間や速度など、食生活を体内時計に合わせることで健康的な体を手に入れる方法をご紹介します！

日時 ◆ 11月9(火) 10:00～11:30

会場 ◆ ぴゅあ富士 団体連絡室 ◆10名 参加費◆無料

## ②『椅子を使って手軽に筋力アップ教室』

忙しくて運動の時間が取れない、コロナウイルスが怖くて外に出られない…など、なかなか運動が出来ていない方必見！簡単×効果大の筋トレをご紹介します。

日時 ◆ 11月9(火) 13:30～15:00

会場 ◆ ぴゅあ富士 団体連絡室 ◆10名 参加費◆無料

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。

☆ <https://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