



毎日、野菜 350g と果物 200g を食べて健康づくり

食 事 と 運 動 で 理想的な身体を つくろう!



10時～11時30分 (予定)

CMなどでおなじみのRIZAPトレーナーによる
マル秘テクニックを伝授!
適切なお食事や運動の習慣化にコミットします。
明日から実践できる新感覚のRIZAP式健康セミナーです。



11時30分～正午 (予定)

市民の健康増進を推進するため、須坂市特産物の
くだもの・野菜を生かした健康スムージーの
試飲・事業の紹介を行います。

講師



NAHOさん
野菜ソムリエ上級プロ

平成30年 **3月4日**  午前10時～正午
開場: 9時30分

会場 ▶ 須坂市保健センター 定員 ▶ 200名

講師 ▶ 健康セミナー: RIZAPトレーナー、健康スムージー: NAHO氏

主催 ▶ 信州須坂健康スムージー推進協議会

問い合わせ ▶ 須坂市健康づくり課 ☎026-248-9018

どなたでも参加できます
**参加
無料**
託児あります