

ヘルスアップ委員より  
講座のお知らせ

主催：塩尻市ヘルスアップ委員会 洗馬・宗賀・檜川地区  
共催：洗馬・宗賀・檜川公民館

からだ整う！



# ゆるストレッチ & 低糖質おやつ試食会



のんびり身体全体を伸ばすストレッチをした後、  
低糖質おやつの試食会を行います。  
日頃の間食を選ぶ際にポイント👉となる豆知識も  
お話しします！

日時

令和8年2月10日（火）

13:30～15:00

場所

ふれあいセンター洗馬

定員

20名（先着順）

講師

森 貴代美氏（M&K. コンディショニング）  
市管理栄養士

持ち物

タオル・飲み物・上履き  
動きやすい服装

申し込み期間 1月13日（火）～2月4日（水）まで



お申込み・お問い合わせ：0263-52-0858

担当：塩尻市役所健康づくり課 清沢、間宮、清水