



令和元年 7月 3日  
健康増進課  
電話：0742-34-5129

20日ならウォーク×25日は学ぼう！にこに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～」を開催します！

生活習慣病予防のため、幼少期からの運動習慣の獲得と適切な食生活の確立、壮年期・中年期の運動習慣の定着と食生活の改善を目指し、運動や食生活の正しい知識や体験の機会を得る。また、生活習慣全般を振り返ることで、よりよい生活習慣を築くことを目的としてイベントを開催します。



### 1 内容

第一部：「からだチェックと運動」

ストレッチ講座、ウォーキング講座、体力チェック、食とからだ展、  
血圧測定等

第二部：「食からはじめる！からだづくり」

管理栄養士／公認スポーツ栄養士の吉谷佳代氏による講演

### 2 日時

令和元年 7月 15日（月・祝）

第一部：9時30分～11時00分（受付：9時15分～）

第二部：11時30分～12時30分（受付：11時～）

### 3 場所

奈良市保健所・教育総合センター（はぐくみセンター）

第一部：3階

第二部：9階

4 申込方法

7月10日(水)までに電話・FAX・はがき・市ホームページによる電子申請で健康増進課へ申し込む(当日受付可)

5 共催

奈良市・奈良市運動習慣づくり推進員協議会

6 その他

奈良市ポイント対象事業とし、第一部50ポイント、第二部20ポイントを付与。