



JAあぶらんど萩 健康寿命100歳プロジェクト

地産地消 食と健康まるごとフェスタ

JAは組合員や地域の皆さまの健康寿命100歳を創造する「健康寿命100歳プロジェクト」に取り組んでいます。まずは健康体操で体を元気に！おなかが空いたあとは地元のおいしい農畜産物を使って女性部さんが作った地産地消料理の試食会！まるごと元気を創造しましょう！

平成29年

日時 **2月23日** (木) 午前10時
～午後2時

**参加費
無料**

場所 **JA南萩支所 2階**
(萩市大字椿3380-1)

定員100名(先着順)
事前のお申し込みが必要です

※運動のできる格好でお越しください

講演 10:00～11:30

「自宅でできる健康づくり」
～無理なく続けていくコツ～

※イスを使って実際に体を動かします

井川 貴裕 先生

至誠館大学

ライフデザイン学部
ライフデザイン学科助教



試食会 12:00～13:30

「彩よし・味よし・体によし」

全部食べても食塩2.5g以下！！

萩市健康増進課の減塩メニューをご賞味ください



※写真はイメージです

主催: JAあぶらんど萩 JAあぶらんど萩女性部
共催: 萩市 協賛: (一社)家の光協会

申込みはJAあぶらんど萩本所 または各支所で受け付けます。
問い合わせ JAあぶらんど萩総務部企画情報課 TEL0838-22-3760 FAX0838-22-6195