



いきいきふるさと

発行/古里住民自治協議会 事務局 (TEL026-295-9755)

なっぴい

ながの健やかプラン21 (第二次)

# 健康出前講座

長野市食生活改善推進協議会古里支部/福祉・健康部会

## 「感染症に負けない カラダづくりを！」



シンボルマーク「なっぴい」

“なっぴい”には、「ながの市民みんなが健康でハッピーになれるように」との願いが込められています。

古里地区の皆さんの健康長寿をねがって  
地区担当保健師さんに出前講座をお願い  
いたしましたところ 快く応じていただき下記のように  
実施いたします。ご近所お誘い合わせてお出で  
いただきますよう心よりお待ちしております。

### 記

- 日時 令和6年8月29日(木)午後1時30分~3時00分
- 場所 古里総合市民センター 多目的ホール
- 講師 東部保健センター 古里担当  
坪根 零 保健師
- 内容 ①講演「感染症に負けないカラダづくりを！」  
②スライド上映
  - ・熱中症予防のための食事・運動
  - ・今どき県民“食”生活事情

【お問い合わせ】

古里住民自治協議会 福祉・健康部会 ☎ 295-9755