

「健康づくり婚活（健コン）」の開催

健康づくりをテーマとした婚活イベントを開催します。

■目的

20～40 歳代の結婚年齢の男女を対象に、独身の方々の不規則な生活を改善するきっかけを作るために、健康づくりをテーマとした婚活イベントを開催します。

■開催日時

平成 29 年 10 月 25 日(水)、11 月 8 日(水)、11 月 22 日(水)、12 月 6 日(水)の 4 回コース
いずれも 19 時 30 分～20 時 50 分(受付 19 時開始)

■開催場所

サンウェルぬまづ 4 階多目的ホール
(11/22 のクッキング体験のみ保健センター調理室)

■対象

市内在住・在勤の 20～49 歳の独身男女 各 15 名
(申込多数の場合は抽選)



■内容

●参加者交流 ○個人

1 回目 10/25	●参加者交流エクササイズ ○健康度測定 ○ヨガ風ストレッチ・体幹トレーニング
2 回目 11/8	●参加者交流エクササイズ ○市の婚活事業や縁結び隊の活動紹介(政策企画課) ○ポールピラティス等
3 回目 11/22	●グループで交流しながらクッキング体験&食事会 ○バランスのよい食事について栄養講話
4 回目 12/6	●参加者交流エクササイズ ○健康度測定 ○シェイプアップボクササイズ等

■参加費 800 円

■特徴 県内初の健康づくり婚活、若年世代からの健康づくり習慣の意識付け

■申込方法

講座名『健コン』、氏名、生年月日、郵便番号、住所、電話、FAX 番号、会場までの交通手段をメールまたは FAX にて申し込み

■申込期限

平成 29 年 9 月 29 日(金)必着

■問い合わせ先

沼津市健康づくり課成人保健係

電話 055-951-3480