



健康創菜

参加無料！（昼食付き）

先着

100名様

# 「食」と「運動」の健幸イベント

日時：2024年6月26日（水）11時～14時

場所：取手ウェルネスプラザ

●運動：多目的ホール

●お食事：セミナールーム、またはオープンテラス

通信「エルダーシステム」を使って楽しく運動をした後に、日本の伝統食材の「おからこんにやく」をメインとしたお弁当をお召し上がりいただき、食品ロスへの取り組みなどを楽しく学ぶイベントです。皆様のご参加お待ちしております！

## 11時～12時：運動プログラム

コナミスポーツのインストラクターによる「座りながら楽しく運動」するプログラムです。

## 12時～14時：昼食（無料のご試食会）

シダックス監修の「おからこんにやく」で作ったお弁当を食べて、楽しく食品ロスへの取り組みを学びましょう！



※おからこんにやくで作ったお肉のような「カツのかき玉和だしあんかけ」と「こんにやく米」の入ったごはんのセット

※持続可能な開発目標「SDGs」

目標12：生産者も消費者も、地球の環境と人々の健康を守れるよう、責任ある行動をとろう

12 つくる責任  
つかう責任



<お申し込み方法> 6月1日よりお電話にて受付開始  
取手ウェルネスプラザ TEL：0297-71-2122