

重田家住宅築 140 年記念事業

文化財×健康

重田家住宅健康塾



～医家の歴史を持つ重田家住宅で健康づくり～

国登録有形文化財「重田家住宅」が築 140 年を迎えたことを記念して、医家の歴史を持つ「重田家住宅」にて、健康イベントを開催します。毎月第 1 日曜日は玉村町「健康の日」、3 月 1 日から 8 日までが「女性の健康週間」ですので、この機会に健康づくりのコツを学びましょう！

令和6年3月3日(日)
午前10:00～正午

1. 重田家住宅の紹介
2. 健康セミナー「輝く大人の食事術」

講師：玉村町保健センター 管理栄養士 杉浦友紀さん

3. 健康イベント体験

①ピラティス②ハーブ③調理の中から1つを選ぶ

①ピラティス講師：上村ゆきなさん

②ハーブ講師：土屋 真理子さん

③調理講師：管理栄養士 杉浦友紀さん

内容：食事についての講座と、健康イベント体験を実施します。①ピラティスコース（運動）
②ハーブコース（癒し）③調理コース（食）の中から1つお選びください。

会場：重田家住宅（玉村町小泉42番地）

定員：先着 20 名

【健康イベント体験定員 ①ピラティスコース 6 名 ②ハーブコース 7 名 ③調理コース 7 名】

持ち物：【ピラティスコース】ピラティス又はヨガマット（お持ちでない方は大きめのバスタオル）・動きやすい服装・タオル・飲み物

【調理コース】エプロン・三角巾・マスク（調理時用）

参加費：無料

申込方法：2 月 15 日（木）より電話または文化財係窓口にて受付

※事前申し込みが必要です。

※参加者には記念品をプレゼントします。

※駐車場は重田家住宅南側をご利用ください。

共催：玉村町公民館 協力：玉村町保健センター

☆お申込み・お問合せ先☆

主催：玉村町生涯学習課文化財係（電話）0270-30-6180

☎370-1105 玉村町大字福島325番地玉村町文化センター内