

光市記者発表資料

令和元年9月5日

件名

光の恵み de 朝ごはん事業「光市朝ごはん部×朝ヨガ」の開催について

下記のとおり、イベントを開催しますので、お知らせします。

記

1 目的

朝食や野菜の摂取・バランスの良い食事等、適切な食生活を実践し、食を通じた健康づくりを市民が実践できるよう支援することを目的に実施している「光の恵み de 朝ごはん事業」の一環として開催します。本イベントを通して参加者一体となって、朝ごはんを食べる習慣の重要性を周知します。

2 日時

令和元年10月5日(土) 8時から(受付7時40分～ 朝ごはん9時～)

3 場所

冠山総合公園 イベント広場(雨天時 あいぱーく光 いきいきホール)

4 対象

内 光市民(光市朝ごはん部員は市外の方も可)

5 内容

容 朝ヨガをした後、朝ごはん(参加者が持参したおにぎり等の主食と光市食生活改善推進協議会が用意した「光 虹のスープ」)を参加者で食べます。

6 講師

藤井 千絵 先生(全米ヨガアライアンス RYT200)

7 持参物

ヨガマット(バスタオルでも可)・タオル・飲み物・レジャーシート(必要な方)・動きやすい服装・おにぎりやパン等朝ごはんになる主食

8 参加費

一般 550円、光市朝ごはん部員 500円

9 定員

先着35名(要申込)

10 申込先

光市健康増進課 0833-74-3007

11 協力

冠山総合公園イベント実行委員会事務局、光市食生活改善推進協議会

<p>内 容</p>	<p>1 2 光市朝ごはん部について</p> <p>市民が朝ごはんを食べる習慣を身につけ食を通して健康に過ごすことを目的に設立された、主にフェイスブックを利用した仮想の部です。朝ごはんに関する情報発信や部員（市民・光市に通勤通学の方）から朝ごはんの写真、サポーター（市内のお店や生産者など）から朝ごはんに関する情報の投稿を受付けており、フェイスブック上でシェアをしています。</p> <p>朝ごはんの写真を投稿することで誰でも光市朝ごはん部の部員となります。</p> <p>ホームページ：http://www.city.hikari.lg.jp/kenkou/asagohanbu.html</p> <p>フェイスブック：https://www.facebook.com/hikarishi.asagohanbu/</p> <p>1 3 光市食生活改善推進協議会について</p> <p>「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域における食を通じた市民の健康づくりの案内役として食育推進活動を行っている団体です。平成30年度に7種の旬の食材を使った「光 虹のスープ」を考案されました。</p>
<p>問 合 せ</p>	<p>担当課 光市福祉保健部 健康増進課 健康増進係</p> <p>担当者 山本 麻依</p> <p>電 話 0833-74-3007</p>