

男性料理教室のお知らせ

料理の基本を『たのしく』『おいしく』『かんたん』に管理栄養士がお教えいたします。

まったく料理をしたことがない初心者さんも大歓迎です！1回の体験参加でも構いません。ぜひお気軽にご参加ください！

時 間 10：00～12：00
対象者 町内在住の65歳以上の男性
内 容 調理実習、栄養や料理のおはなし など
場 所 保健福祉センターきらく
定 員 10名程度
持ち物 エプロン、飲み物、三角巾（バンダナ・手ぬぐい可）
参加料 1回300円（材料費・容器代含む）
締切日 9月18日（金）まで
申込み 保健福祉課保健推進係 栄養士まで
 お問い合わせ（Tel 36-5511）

■開催日

第1回
9/30
(水)

第2回
11/25
(水)

第3回
1/27
(水)



ヘルシーアップ教室のご案内

「運動」と「食事」について、運動専門の講師と管理栄養士から学べる教室を開催します。
 興味のあるかたはご近所さん・お友達をお誘いのうえ、ぜひご参加ください！

■日 程■

< 1クール日程 >	午前 10：00～12：00	午後 13：30～15：00
① 9月 8日（火）	—	運動教室
② 10月 20日（火）	—	運動教室
③ 11月 10日（火）	—	運動教室
④ 12月 8日（火）	料理教室	運動教室
< 2クール日程 >	午前 10：00～12：00	午後 13：30～15：00
① 1月 19日（火）	—	運動教室
② 2月 2日（火）	—	運動教室
③ 2月 23日（火・祝）	—	運動教室
④ 3月 9日（火）	料理教室	運動教室

料理教室：
 管理栄養士オリジナルのヘルシー料理を作ります。レシピを持ち帰ることも可能です◎

運動教室：
 プロの運動講師が教えてくれます。日頃の運動不足解消や運動が苦手な方でも楽しく取り組むことができます。

■対 象■ 町内在住の30歳以上のかた
 ■参加費■ 運動教室（測定含む） 1回につき100円
 料理教室（材料費等含む）1回につき300円
 ■申込み■ 8月28日（金）まで
 保健福祉課保健推進係（Tel 36-5511）

※参加の仕方は、「1クールだけ参加」、「運動教室のみ参加」、「料理教室のみ参加」、「1・2クール1回ずつ参加」など、ご自分で自由に決めていただいても構いません。

8月

きらく事業カレンダー

事業名	月日・曜日	時 間	場 所
アポイ山荘 健康相談	8月 3日（月）	11：00～11：45	アポイ山荘
通いの場		13：30～15：00	保健福祉センター
BCG 予防接種	8月 6日（木）	13：30～14：00	三和医院
通いの場	8月10日（月）	13：30～15：00	保健福祉センター
障がい者相談支援事業「ういず」巡回相談	8月17日（月）	13：30～15：30	
乳児健康診査	8月18日（火）	13：00～15：30	
きらくらぶ	8月20日（木）	10：00～11：30	
離乳食講習会	8月21日（金）	13：30～15：30	
通いの場	8月24日（月）	13：30～15：00	
通いの場 お悩み相談会		15：00～16：00	

保健福祉センター

きらく

●このページに関するお問い合わせは保健福祉課へ（Tel 36-5511）

妊娠から出産、子育てまでをフルサポート
 母子手帳アプリ
さまにこ
 by 母子モ



お 盆 休 み も

小児科医・産婦人科医・助産師に
スマホで無料相談できます！

産婦人科・小児科オンラインでは、小児科医、産婦人科医、助産師に無料でスマホから相談することができます。

「休日診療の受診目安」「日焼けや虫刺されのホームケア」など、お気軽にご相談ください。

【お盆休み 営業日】	8/10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)
・ 夜間相談 18時～22時	●	—	●	●	●	—	—
・ いつでも相談 24時間受付	●	●	●	●	●	●	●
・ 日中助産師相談 13時～17時	●	—	●	●	●	—	—

ウェブサイトから質問を送ると原則 24 時間以内に回答がある「いつでも相談」は、お盆期間中も休みなく 24 時間、相談を受け付けております。

連休中の安心材料として、産婦人科・小児科オンラインをぜひご登録・ご利用ください。

詳細はチラシをご覧ください。

まずは**LINE**の
 友だち追加を！



会員登録に必要な合言葉
 保健福祉課まで
 お問い合わせください