

健康ステップアップ講座

◇対 象／満20歳以上の町民

◇申 込／事前に電話で申し込みください

～会場が都合により変更になる場合もあります～

日時	内 容	講師	会場
8月19日(水) 10:00～13:00	【調理実習】 「減塩でおいしいごはん」 (持ち物 エプロン・三角巾・マスク) 参加費1人500円	管理栄養士 保健師	保健センター
9月2日(水) 14:00～15:30	【実技：ヨガで快眠♪】 「～疲れた心身を癒し 良い眠りを導こう～」 (持ち物 大判のバスタオル、 汗拭き用タオル、水分、あればヨガマット) 託児があります(要予約)	ヨガ インストラクター 加藤 千絵 氏	社会福祉 センター
9月28日(月) 13:30～15:30	【おやつを食べながら語り合おう！】 簡単なおやつを作ります 「自分・家族・町が健康になるためには」 (持ち物 エプロン・三角巾・マスク)	保健師 管理栄養士	保健センター

● 興味がある回だけの参加も歓迎します♪

● 参加される方は、**各回1週間前まで**に下記連絡先までお申し込みください

● 「生き生きしらぬか活動応援ポイント」の対象事業です(65歳以上)

● 申込・問合せ先／役場健康こども課健康支援係 ☎2171(内線592)