

News

八百坂建設とミトミ工業が白糠小のグラウンド整備

6月12日、株式会社八百坂建設（八百坂健次郎社長）とミトミ工業株式会社（藤田勝也社長）は、地域貢献の一環として、白糠小学校（滝川敦善校長）のグラウンド整備を行いました。

両社の社員合わせて10人が作業にあたり、タイヤショベルとタイヤローラーで地面を平らにならし、締め固めるとともに、トンボを使った手作業で土をならしました。

滝川校長は「グラウンドが整備されたので、体育の授業でも使うことができます。一人一人の距離を取りながら、できることをやっていきたい」と感謝していました。



Event

健康ステップアップ講座を開催します

町では、生活習慣を振り返る学習の場として「健康ステップアップ講座」を開催します。今年度は調理実習やアロマセラピー体験のほか、セルフリハ研究所の理学療法士を講師に迎えての運動体験など、全7回を開催予定です。1回のみでの参加も可能ですので、家族や友だちと一緒に気軽に参加してください。

対象●満20歳以上の町民 **参加料**●無料 **持ち物**●エプロン・三角巾(②・⑥)、手をふくタオル(⑦)

申込方法●開催日の2日前までに介護健康課健康相談係(☎2-2171 内線 593)へ電話で申し込みください。

	日時・会場	内 容
①	7月15日(水)13:30~15:30 社会福祉センター	計測 「骨密度・体組成・血糖値・血圧」 グループワーク 「3カ月後の自分はどうなっているかな?・食後に血糖値って本当に上がるの?」 講師 :町保健師・管理栄養士
②	7月21日(火)10:00~13:00 保健センター	調理実習 「無理なく続けられる!糖尿病を予防できる食事」 講師 :町保健師・管理栄養士
③	8月7日(金)13:30~15:30 総合体育館	運動実技 「外を歩こう!」 講師 :町職員 ※悪天候の場合は総合体育館でウォーキング
④	8月20日(水)13:30~15:30 西庶路コミュニティセンター	運動実技 「外を歩こう!」 講師 :町職員 ※天気によっては中止になる場合があります
⑤	9月1日(火)13:30~15:30 西庶路コミュニティセンター	運動実技 「家庭でも気軽にできるイスヨガ」 講師 :セルフリハ研究所 理学療法士 本田 創 氏
⑥	9月17日(水)10:00~13:00 西庶路コミュニティセンター	調理実習 「減塩で血圧は下がる!~簡単にできる減塩のコツ~」 講師 :町保健師・管理栄養士
⑦	9月30日(水)13:30~15:30 社会福祉センター	講話・体験 「生活習慣病予防には休養も大切です~アロマセラピーを体験しよう~」 講師 :釧路アロマセラピースクール 川内 ゆかり 氏