

ウエストすっきり教室のご案内!!

今年度は、小平、鬼鹿、本郷、寧楽の4会場で開催します。

冬場は、夏よりも運動不足になりがちです。一人ではなかなか継続できない方、地域の方たちと一緒に楽しく『ウエストすっきり』をめざしたい方など、ぜひこの機会にご参加ください。

保健 だより

このページに関するお問い合わせは
保健福祉課健康づくり係へ
☎56-2111 内線276・277

【日程・講義内容】

	日 程	場 所	時 間	内 容	講 師
1 日 目	平成22年 12月16日(木)	小平町健康福祉センター *本郷、寧楽地区の方は、小平 の会場をご利用ください	9:10~11:30	開 講 式 計 測 講 話 運 動	ながしま ひさえ 先生 長島 寿恵 先生 (薬 剤 師) 健康運動指導士 食育マスター
		鬼鹿公民館	13:10~15:30		
2 日 目	日程未定	小平町健康福祉センター	9:10~11:30	計 測 講 話 運 動	講 師 未 定 (管理栄養士)
		鬼鹿公民館	13:10~15:30		
		本郷地区集落センター	9:10~11:30		
		寧楽母と子の家	13:10~15:30		
3 日 目	※申込みされた 方へ、後日お 知らせします。	小平町健康福祉センター	9:10~11:30	計 測 講 話 運 動	さわだ みちのぶ 先生 澤田 道伸 先生 (健康運動指導士)
		鬼鹿公民館	13:10~15:30		
		本郷地区集落センター	9:10~11:30		
		寧楽母と子の家	13:10~15:30		
4 日 目	平成23年 3月3日(木)	小平町健康福祉センター *本郷、寧楽地区の方は、小平 の会場をご利用ください	9:10~11:30	閉 講 式 計 測 講 話 運 動	ながしま ひさえ 先生 長島 寿恵 先生 (薬 剤 師) 健康運動指導士 食育マスター
		鬼鹿公民館	13:10~15:30		

※動きやすい服装でお越しください。また、小平、鬼鹿会場では上靴を持参してください。

【参加料】 無 料

【申込期限】 11月26日(金)

【申込み先】 参加を希望される方は、保健福祉課健康づくり係までお申込みください。

健康づくり料理教室のご案内

健康づくりには欠かせない野菜料理や鮭を使った美味しい料理の作り方を、
プロのクックから学べる料理教室です。ぜひ、ご参加ください!

日 時 平成22年11月16日(火) 18時30分~21時
会 場 文化交流センター 調理創作室
講 師 調理師 葛原 正志 氏 (小平町出身)
メニュー 鮭と野菜の梅風味フライ、きのこ野菜のマリネ エスニック風
参加費 1人500円
持ち物 エプロン、バンダナ、手ふきタオル、筆記用具
定 員 16人 (定員になり次第締め切ります)
申込締切 11月10日(水)
申 込 先 保健福祉課健康づくり係 栄養士 雨野

