



ヘルシーランチの試食

ヘルシーライフ

スタイル講座

子育て…仕事…家事…
日頃、頑張っている自分へのごほうびとして、おいしい食事をしながら、内側から自分を見つめなおして健康づくりにチャレンジしてみませんか？

■対象者

40歳以上の市民の女性

■内容

アラフオー世代 これからどう生きていく？
・しなやかな美しいカラダ作り(ピラティス)
・頑張っている自分へのご褒美♪ランチの試食

■時間

午前10時～午後1時30分
受付：午前9時45分～10時

■持ち物

米1合、運動可能な服装、タオル(運動時)、飲み物(運動時の水分補給 水またはお茶)



■申し込み方法

電話またはQRコードで受け付けています。

申し込み多数の場合は、はじめに参加される方を優先させていただきます。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 11116

日にち (申込締切日)	実施場所	申し込み用 QRコード
12月12日(水) (12月5日(水))	きらら館	
2月20日(水) (2月13日(水))		

ヘルシースタート教室

育児や家事に忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。

そこで、食事バランスガイドを利用して簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイスします。

お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

■日時

11月22日(木)

午前10時～11時30分

(受付：午前9時45分～10時)

■実施場所

ゆうゆう館

■対象者

生後6～7か月児(平成24年4月、5月生)を持つ保護者

■定員

約20名

■申し込み方法

電話または、QRコードで事前にお申し込みください。

■申し込み期間

10月25日(木)～11月15日(木)

■持ち物

特にありません

■内容

・食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック
・バランスのよいお弁当の試食

(調理はしません)

・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 11116



「みんなの健康相談」

精神疾患によるつらさ・悩みを抱え込んでしまっているご本人・ご家族の方はいませんか？ぜひ、ご利用ください。

■相談日

12月25日(火)

午後2時～4時

(月1回開催予定)

■場所

きらら館

■相談員

精神科医

■料金

無料

※予約制となりますので、事前にご連絡をお願いします。

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(52) 11112