

11・12月の教室紹介

# 料理教室



問い合わせ 社会福祉協議会 ☎2275

食事は楽しみのひとつですが、「作るのが面倒になった」、「たくさん食べられなくなった」などの悩みはありませんか？

このような状況が続くと、一般的に低栄養になりやすいと言われており、低栄養になれば、要介護状態になりやすくなります。

そのような状態にならないためにも、日頃から栄養バランスを考えた食事を摂るようにしましょう。

料理教室で栄養バランスを考えた食事について楽しく学びましょう。

とき 11月10日(木)、12月8日(木)  
10時～13時

ところ サントピア大竹

対象 市内在住の方

定員 20人 参加料 500円

持参品 エプロン、三角巾

申し込み 開催日の1週間前までに社会福祉協議会へ。

11月の運動教室（いずれも13時30分～14時30分、サントピア大竹）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	<b>7</b> 健康体操	<b>8</b> 元気にロコモ予防	9	10	<b>11</b> ゆる体操	12
13	14	<b>15</b> 楽しくシナプソロジー (脳トレ)	16	<b>17</b> 悩み別教室 (膝)	18	19
20	21	22	23	24	<b>25</b> ゆる体操	26
27	28	29	30			

持参物 ○共通：タオル、運動靴、飲み物など

○健康体操、元気にロコモ予防、ゆる体操、悩み別教室：敷マットまたはバスタオル

## 元気はつらつ教室

問い合わせ

社会健康課 ☎2153

「リフレッシュしたいけど機会がない」、「運動不足を解消したいけど場所がない」そんなあなたのための運動教室を行っています。

とき

毎週水曜日（祝日を除く）  
14時～15時30分

ところ

サントピア大竹

対象

市内在住の方

持参品

タオル、運動しやすい服装、運動靴、飲み物

※ 予約不要。当日教室までお越しください。

