

# 10月の教室紹介～料理教室～



問い合わせ 社会健康課 ☎2153

食事は、楽しみの一つですが、食事作りが面倒になったり、たくさん食べられなくなっていないですか。

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、日ごろ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せんか。

**とき** 10月23日(木) 10時～13時

**ところ** 小方公民館

**対象** 市内在住の方(おおむね60歳以上)

**定員** 20人

**参加料** 500円

**持参物** エプロン・三角巾

**申し込み**

10月16日(木)までに社会福祉協議会(☎2275)へ。

## 10月の運動教室

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	<b>3</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	4
5	<b>6</b> 3B体操※1 サントピア大竹 13時30分～15時	7	<b>8</b> ノルディック・ウォーキング教室※1 サントピア大竹 13時30分～15時	9	<b>10</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	11
12	13	14	15	16	<b>17</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	18
19	<b>20</b> 転倒予防体操 総合市民会館 10時～11時30分	<b>21</b> 脳トレ・筋トレ教室 玖波公民館 13時30分～14時30分	22	<b>23</b> 悩み別教室※2 サントピア大竹 13時30分～14時30分	24	25
26	<b>27</b> 転倒予防体操 総合市民会館 10時～11時30分	28	29	<b>30</b> ウォーキング教室 サントピア大竹 13時30分～14時30分	<b>31</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	

持参物：タオル、運動靴、飲み物、敷マットまたはバスタオル(ゆる体操・悩み別)、リュックおよび帽子(ウォーキング、ノルディック・ウォーキング)など。

※1 3B体操、ノルディック・ウォーキングは予約が必要です。

※2 今月の悩み別教室は、ひざです。

申し込み・問い合わせ：社会福祉協議会(☎2275)

※ 教室の参加予約は必要ありません。当日教室までお越しください。

**元気はつらつ教室**  
運動している人も、  
運動していない人も、  
問い合わせ  
社会健康課 ☎2153

**とき**  
毎週水曜日  
14時～15時30分

**ところ**  
総合市民会館

**対象**  
市内在住の方(おおむね60歳以上)

**持参物**  
タオル、飲み物、運動しやすい服装、運動靴

「リフレッシュしたい」「運動不足を解消したい」など、あなたの体力にあわせた運動を行います。