

6月の教室紹介 ～料理教室～

問い合わせ：社会健康課 ☎⑤2153



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も、日頃からの栄養バランスを考えた食事をす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 6月11日(木)
10時～13時30分
と ころ サントピア大竹
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 6月4日(木)までに社会福祉協議会（☎⑤2275）へ。

6月の運動教室

申し込み・問い合わせ：社会福祉協議会（☎⑤2275）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	6
7	8 転倒予防教室 小方公民館 10時30分～11時30分	9 3B体操 ※1 総合市民会館 13時30分～14時30分	10 ノルディック・ウォーキング 教室 ※1 サントピア大竹 10時～11時30分	11	12 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	13
14	15	16 楽しくシナプソロジー （脳トレ） 玖波公民館 13時30分～14時30分	17	18 悩み別教室 ※2 サントピア大竹 13時30分～14時30分	19 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	20
21	22	23	24	25	26 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	27
28	29	30				

※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、肩まわりです。

持参物 ○共通：タオル、運動靴、飲み物など

○ゆる体操・悩み別教室：敷マットまたはバスタオル

○ノルディック・ウォーキング教室：リュック、帽子など（外での開催時）



※ 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。

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

と き 毎週水曜日（祝日除く）
14時～15時30分

と ころ サントピア大竹

※ 4月から場所が変更になりました。

元気はつらつ教室

問い合わせ
社会健康課 ☎⑤2153

「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運動する場所がない」そんなあなたのための運動教室を行っています。