

7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 7月23日(木)
10時～13時30分

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

持参品 エプロン・三角巾

申し込み 7月16日(木)までに社会福祉協議会（☎⑤2275）へ。

7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 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	4
5	6 健康体操 サントピア大竹 13時30分～14時30分	7	8	9 笑いヨガ サントピア大竹 13時30分～14時30分	10 ゆる体操 (講師来館日) サントピア大竹 13時30分～15時	11
12	13 転倒予防体操 エスポワール大竹 10時30分～11時30分	14 3B体操 サントピア大竹 13時30分～14時30分	15	16	17 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	18
19	20	21 楽しくシナプソロジー (脳トレ) サントピア大竹 13時30分～14時30分	22	23	24 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	25
26	27	28	29	30 悩み別教室(膝) サントピア大竹 13時30分～14時30分	31	

持参品

○共通：タオル、運動靴、飲み物など

○ゆる体操、健康体操、悩み別教室：敷マットまたはバスタオル

男性だけ(専用)の健康教室「男塾」

問い合わせ

社会健康課 ☎⑤2153

「退職したから、運動を始めたい」「運動や趣味の仲間がほしい」「筋力・体力をつけたい」などの声にお応えして、男性が参加しやすい教室にしました。

健康運動指導士の資格を持つインストラクターが、ノルディック・ウォーキングを中心とした運動を実施します。ノルディック・ウォーキングは、アスリートもトレーニングに取り入れる本格的な運動です。

あなたの筋肉、健在ですか？このチャンスにチェックしましょう！

と き 7月24日、8月28日、9月25日、10月16日、11月20日、12月11日の6回（いずれも金曜日）

10時30分～12時

ところ サントピア大竹

対 象 市内在住の方

定 員 10人

参加料 222円（傷害保険料）

申し込み 7月17日(金)までに電話で社会健康課へ。