

健康講座(第2回・第3回)
参加者募集

甲園健康こども課健康づくり班

☎(82)3400

●第2回

とき 10月7日(水)

午前9時30分～午後1時

ところ 健康づくりセンター「プ

ラム」視聴覚室

内 容 「高血圧予防」

調理実習(ごはん・鮭の南蛮漬け・
高野豆腐のミルク味噌汁・抹茶プリ
ン)

対 象 町内在住・在勤の方

定 員 20人

※定員になり次第締切

参加費 300円

申込方法 9月24日(木)までに、健
康こども課へ電話で申込持ち物 エプロン、三角きん、水
分補給用の飲み物、筆記用具

●第3回

とき 10月29日(木)

午前9時30分～正午

ところ

光スポーツ公園 芝生広場

※雨天時 町民会館大ホール

内 容

モルック・マレットゴルフ

※雨天時 ユニカール

対 象 町内在住の方

定 員 20人

※定員になり次第締切

参加費 無料

申込方法 10月5日(月)までに、健

康こども課へ電話で申込

持ち物 水分補給用の飲み物、マ
レットゴルフの道具(お持ちの方)

主 催 食生活改善普及会

水中ウォーキング教室
第3期 受講生募集

甲園住民課国保年金班

☎(84)1214

水中ウォーキングは、水の特性を
活かし、さまざまな歩き方で体を動
かし、ゆっくり全身運動を行います。
運動が苦手な方でも楽しく運動する
ことができ、生活習慣病予防にも効
果的な運動です。ぜひご参加くださ
い。

と き

10月28日(水)～12月16日(水)

毎週水曜日 全8回

午前10時～11時

ところ 光B&G海洋センター
温水プール対 象 町内在住の国民健康保険
に加入している40歳以上の方と後
期高齢者医療制度に加入している

方

定 員 40人

※定員になり次第締切

参加費 プール利用料が必要です

※新規の方のみ無料

申込方法

・新規の方 9月25日(金)から住民
課へ電話で申込

・継続の方 申込書を住民課へ提出

ヘルスアップ教室
第2期 受講生募集

甲園住民課国保年金班

☎(84)1214

生活習慣病予防、メタボリックシ
ンドロームの解消のための有酸素運
動や筋力トレーニングを音楽に合わ
せ楽しく行います。ご自宅でもできる運動メニューもご
紹介しますので、健康的な体づくり

のため、ぜひご参加ください。

と き

10月8日(木)～12月17日(木)

毎週木曜日 全10回

午後1時30分～2時30分

ところ 横芝B&G海洋センター
体育館対 象 町内在住の国民健康保険
に加入している40歳から74歳の方※原則、毎回参加できる見込みのあ
る方が対象申込方法 9月4日(金)から住民課
へ電話で申込

定 員 40人

※定員になり次第締切

参加費 無料

※65歳から74歳の方は、元気☆はつ
らつ運動教室または、ヘルスアッ
プ教室のどちらかに参加ができま
す。