



「よい歯のコンクール」
参加者募集

自分の歯で、よく噛んでおいしく食事を摂ることは、明るくいきいきとした生活を送る基盤となります。

町では、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とする「8020

運動」を推進し、その一環として、毎年「高齢者のよい歯のコンクール」と「親子のよい歯のコンクール」を開催しています。

このコンクールは、後日行われる山武郡市歯科医師会による「よい歯のコンクール」の町代表選考会となります。お口の健康に自信のある方は、ぜひご参加ください。

対象

【高齢者の部】

平成30年4月1日現在80歳以上で自分の歯(かぶせた歯、さし歯可)が20本以上ある方

【親子の部】

平成29年4月から平成30年3月までに、3歳児健康診査の歯科健診を受け、歯の状態等が良かった幼児と歯と口腔が健康である保護者(父または母)

※親と子の部の対象者には、個別に通知します。

とき

5月17日(木)

ところ

健康づくりセンタープラム

受付時間

(高齢者の部)午前9時

(親子の部)午前9時30分
申込方法

5月7日(月)までに、健康ことも課へ電話でお申込ください。

お問い合わせ

健康づくりも課健康づくり班
☎(82)3400

元気☆はつらつ運動教室

筋力アップ体操で健康づくりに取り組みませんか。健康運動指導士による指導や健康講話もあります。

とき 毎月第1・第3金曜日 上半期開催期間[4月6日(金)~9月21日(金)]※5月4日(金・祝)は休講し、5月11日(金)に振り替えます。
午前10時~11時30分 (受付)午前9時30分~

ところ 文化会館集会室

内容 健康運動指導士によるストレッチや筋力アップ体操等

対象 ・町内在住の65歳以上の方で介助を必要としない方 ・主治医に運動制限をされていない方

参加費 無料

申込 直接会場にお越しください。

持ち物 タオル、水、運動ができる服装・運動靴等でお越しください。

☎福祉課介護班 ☎84-1257



町食生活改善協議会
手作り料理を食卓に

カレースープ

材料(4人分) : 1人分 114kcal

鶏もも肉	100g
玉ねぎ	1/4個
じゃがいも	1/2個
エリンギ	1/2本
ピーマン	1個
にんじん	30g
サラダ油	小さじ2
水	3カップ
カレールウ(市販)	20g



作り方

- ①材料はすべて2cmの角切りにしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し鶏肉を炒めた後、①の野菜を炒め、水を加えて沸騰直前にアクを取り除き、中弱火で食材が柔らかくなるまで煮る。
- ③②にカレールウを加えて煮溶かし、味を調える。