

## 健康ルーム教室参加者募集

関光しおさい公園 ☎84-3510

健康ルームでの運動教室です。健康、体力づくり、理想の体を目指しましょう。

《共通事項》 申込開始 9月11日(火) 午前8時30分～

### ■ピラティスダイエット

と き 10月14日(日)～12月2日(日)  
※期間中の毎週日曜日  
午後2時～3時(全8回)

対 象 16歳以上の方

定 員 先着10人

参加費 16歳以上4,000円、65歳以上3,000円



### ■筋膜リリース(火曜日コース)

と き 10月16日(火)～12月4日(火)  
※期間中の毎週火曜日  
午後2時～3時(全8回)

対 象 16歳以上の方

定 員 先着10人

参加費 16歳以上4,000円、65歳以上3,000円

### ■筋膜リリース(土曜日コース)

と き 10月13日(土)～12月8日(土)  
※期間中の毎週土曜日  
※11月3日(土・祝)を除く  
午前9時～10時(全8回)

対 象 16歳以上の方

定 員 先着10人

参加費 16歳以上4,000円、65歳以上3,000円

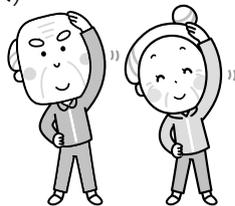
### ■いきいき健康クラブ

と き 10月11日(木)～11月29日(木)  
※期間中の毎週木曜日  
午後2時～3時(全8回)

対 象 おおむね70歳以上の方

定 員 先着10人

参加費 3,000円



☎(82)3400

申請健康こども課健康づくり班

主催 町食生活改善協議会

持ち物 エプロン、三角巾

参加費 各回300円

※1回のみ参加も可能

※定員になり次第締切

定 員 各回20人

対 象 町内在住の男性

第2回…ご飯・焼き春巻き・かぶと厚揚げの煮物・酸辣湯・果物

酒プリン

第1回…ご飯・カジキマグロのソテ

ー胡麻ソース・かぼちゃの

きんぴら・かきたま汁・甘

内容 健康づくりセンター「プラム」

ところ

午前10時～午後1時

②11月8日(木)

①10月26日(金)

とき

を一緒に作りましょう。

料理が初めての方、簡単メニュー

に暮らしていくことにつながります。

とは、自らの健康に気を配り、元氣

自分で食事を作れるようになるこ

「男性の料理教室」参加者募集

男性も厨房に入ろう!



## 匝瑳市社会福祉協議会からのご案内

申請匝瑳市社会福祉協議会 ☎67-5200

### ◎講演会

～犯罪の起こりにくい環境づくりをめざして～

と き 9月9日(日) 午後2時～6時

ところ 匝瑳市民ふれあいセンター3階大ホール

内 容 みまもり活動を通じた社会貢献とは

講 師 立正大学文学部社会学科 小宮 信夫氏

対 象 社会における見守り活動の担い手としてご協力いただける元気な高齢者または興味のある方

費 用 無料

### ◎サロン活動担い手養成講座

～憩いの場を作り支える～

と き 1日目：10月20日(土)

午前10時～午後4時

2日目：10月27日(土)

午前10時～午後4時

ところ 1日目：匝瑳市民ふれあいセンター2階会議室

2日目：野栄総合支所2階学習室

対 象 地域で行われている集いの場等で、担い手としてご協力いただける元気な高齢者

費 用 無料