



ヘルスアップ教室

メタボ予防をしよう

メタボリックシンドローム予防の知識や健康に過ごすためのポイントをご紹介します。

内容

- ・美しく効果的な歩き方、ストレッチや簡単なヨガ
- ・バランスのとれた弁当の試食（弁当の実費は自己負担していただきます）
- ・生活習慣の見直しなど

日時

- ・10月21日(金) 午前9時半～11時半
- ・11月1日(火) 正午～3時
- ・11月18日(金) 午前9時半～11時半
- ・12月16日(金) 午前9時半～11時半
- ・1月20日(金) 午前9時半～11時半

場所 松尾IT保健福祉センター

対象者 すべてに該当する方

- ・40歳～64歳までの市民の方
- ・医師より運動制限を受けていない方
- ・標準体重よりも現在の体重が多い方

・全教室に参加できる方

定員 30人

申込期限 10月14日まで

申・問 健康支援課成人保健係

☎0479(80)8338

第6回山武市健康福祉まつり



昨年の健康福祉まつりの様子



「健康と福祉のまちを広げよう」をテーマに今年度も健康福祉まつりを開催します。

福祉関係団体やボランティアなどによる各企画ブース(バザーなどの模擬店や、ステージ発表など楽しいイベントを用意しています。皆さんお誘いあわせのうえぜひお越しください。

日時 10月23日(日) 午前9時

～午後3時(雨天決行)

場所 さんぶの森交流センター
あららぎ館

問 山武市健康福祉まつり実行委員会
(山武市社会福祉協議会)

☎(82)7102

元気館 子供水泳教室

さんぶの森元気館の「健康づくり支援センター・子育て支援」としての機能実践のため、子供向け初心者プログラムを実施します。

日程 10月17日(月)から

(毎週月曜日)

時間 午後4時半～5時半

(体操含む)

定員 20人

対象 小学1年～6年

参加費 1ヶ月2,000円

※別途施設利用料として1回400円または回数券もしくは定期券を購入頂きます。

問 さんぶの森元気館 ☎(80)9300

太巻き寿司講習会を開催

千葉県郷土料理「太巻き寿司」

千葉県の郷土料理「太巻き寿司」を体験してみませんか？

日時 10月28日(金)

午前9時～正午

場所 松尾ふれあい館調理実習室

募集人員 20人(申込開始は、10月3日(月)先着順)

負担金 材料費の一部として500円(申込後キャンセルの場合は実費をご負担願います)

用意するもの エプロン・三角巾

主催 アグリさんむ松尾支部

申・問 わがまち活性課

☎(80)1214

山武地域食育フォーラム

日時 10月19日(水)

午後0時半～4時

場所 東金文化会館大ホール

講演 食は楽しく♪

～選食力をつけよう～

講師 食業人 鶴岡佳則氏



定員 200人(先着順)

申込方法 住所、氏名、電話番号を書いたFAXまたは電話

申・問 県山武農業事務所

☎(54)1122

FAX(55)8614