

## 「健康づくりのお手伝い」をしてみませんか?

### ～「食生活改善推進員養成教室」のご案内～

本村では現在14名の食生活改善推進員が、研修会で学んだことを活かして、食に関するボランティア活動を行っています。

今回、食生活改善推進員養成教室を開催し、教室終了後に一緒に「健康づくりのお手伝い」を行っていく仲間を募集します。健康につながる食事やバランスのとれた食事に興味のある方はぜひご参加ください。

- 日 程 4月3日(水)・5月29日(水)・6月19日(水)・7月3日(水)・8月7日(水)  
9月4日(水)・10月16日(水)・11月6日(水)・12月11日(水)  
1月8日(水)・2月5日(水)・3月4日(水)  
※日程は変更になる場合があります。  
※上記日程以外にボランティア体験(調理実習補助など)が3回程度あります。
- 時 間 午前9時～午後1時30分(内容によって変更の場合あり)
- 場 所 すこやかセンター内保健センター
- 対 象 者 在住の方
- 内 容 食生活改善に関する講話・バランスの良い献立の調理実習など
- 申込方法 3月20日(水)までに、すこやかセンター内保健環境課へ来所または電話でお申込みください。

## 「シルバーフィットネス(体操&水中運動)」新規参加者募集!

### こんな方にオススメ!



- ・日常動作を楽しみたい!
- ・お腹周りをスッキリさせたい!
- ・孫と一緒に泳げるようになりたい!



- 対 象 在住の60歳以上の方
- 内 容 浮き具を使用しながら水中ウォーキングや水中エクササイズを行います。
- 日 程 4月2日から毎週火曜
- 時 間 午前10時～11時30分
- 定 員 12名  
※使用できるプールコース数の関係上、定員になり次第締め切らせていただきます。
- 場 所 すこやかセンター 集会室および温水プール
- 参 加 費 年間保険料1,280円(65歳未満の方は1,930円)  
プール入場料100円(65歳未満の方は200円)
- 申込方法 **参加費と印鑑**をご持参のうえ、すこやかセンター内保健環境課へお越しください。  
申込期間 3月5日(火)～29日(金)  
受付時間 平日 午前8時30分～午後5時15分