



## 「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、食生活改善推進員と一緒に「健康づくりのお手伝い」を行っていただける方を募集するため、本村では次のとおり食生活改善推進員養成教室を開催します。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是非ご参加ください。

- **日 程** 5月25日(水)・6月1日(水)・7月6日(水)・8月3日(水)  
9月7日(水)・10月5日(水)・11月2日(水)・12月7日(水)  
令和5年  
1月11日(水)・2月1日(水)・3月1日(水)  
※日程は変更になる場合があります。
- **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・ボランティア体験など
- **申込方法** 3月18日(金)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(水中運動)参加者募集



- ・浮き具を使うので泳げない方でも運動できます
- ・水中に顔をつけずに運動ができます
- ・膝や腰に不安がある方でも運動できます

- **対 象** 在住で60歳以上の方
- **日 程** 4月5日から毎週火曜
- **時 間** [午前コース] 午前10時～11時30分  
[午後コース] 午後1時～2時30分
- **定 員** 各コース12名 ※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、温水プール
- **参 加 費** 年間保険料1,280円(64歳以下の方は1,930円)
- **申込方法** 参加費、お薬手帳(服薬している場合)をお持ちのうえ、すこやかセンター内保健環境課へお越しください。

● 問合せ先 すこやかセンター内保健環境課