６月は食育月間 クッキング講座

日６月19日(金)10時～12時
所町公民館
対町内在住の方
定先着15名
¥１人500円(保険料含む)
【メニュー】
　飾りしゅうまい、スープ　他
申６月１日～(定員になり次第締切り)
　参加費を添え問合せ先へ
【主催】 町食生活改善推進員会
問健康福祉課　(57)4171

ヘルスメイト養成講座

日5月29日、6月12日、6月26日、7月3日、7月10日
　10時～15時
所保健センター等
容講話や調理実習、運動実技他
対町在住の方で、講座終了後、ヘルスメイトとして活動できる方
定先着６名
¥テキスト代(1,200円程度)
申５月１日～19日
　電話または直接問合せ先へ

〈ヘルスメイトとは〉
地域の食を中心とした健康づくりを応援するボランティア「食生活改善推進員」の愛称

問健康福祉課　(57)4171

からだスッキリ教室〈運動編〉

日・所 下表をご覧ください。

日程		場所	時間
６月１日(月)	11月２日(月)	保健センター	【Ａコース】13時30分～14時30分 【Ｂコース】15時～16時
７月６日(月)	12月７日(月)		
９月７日(月)	２月１日(月)		
10月５日(月)	３月１日(月)		

対町在住者
容**〈Ａコース　しっかり運動コース〉**
　エアロビクスを中心に、しっかりと体を動かしたい方向けのコースです。
〈Ｂコース　じっくり運動コース〉
　チェアエクササイズ等、ゆっくりペースでじっくり運動したい方向けのコースです。
※Ａコース、Ｂコースのどちらかの時間にお越しください。
※治療中の方は、主治医に相談の上ご参加ください。
【講師】
　大野久子　先生
【持ち物】
　運動できる服装、室内用シューズ、水分、タオル
申不要
※令和２年度は２回、健康相談の日程と合わせて、以下の日程でも、からだスッキリ教室〈運動編〉を実施します。
※駐車場がありませんので、車でのご来場はご遠慮ください。

日程	場所	時間
10月16日(金)	野木会館	健康相談の時間は９時30分～11時30分です。 運動の時間は10時～11時となります。
11月26日(木)	北斗自治会館	

※日程は、悪天候や感染症、講師の都合等により変更になる場合があります。変更の際は、町ホームページ等でお知らせします。
問健康福祉課　(57)4171

広　告

おうちのお困りごと
ダスキンがスピード解決

シロアリ駆除サービス
☎ 0280(48)4891
ダスキン 古河南支店 古河市中田1276-1
害虫の予防・駆除のご相談(見積)は無料です。