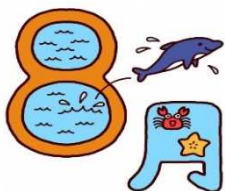


平成29年



町の保健だより



健康保険課 健康長寿班
連絡先 (内線 131,132,133,136)

総合健診が始まります(8/18~9/12、12/3~12/4の計22日間)

8月18日(金)から総合健診が始まります。指定日に受診できない方は、他の健診日に変更できます。日曜日及び12/3、12/4へ変更する場合は事前にご連絡ください。

まだ申し込んでいない方、申し込みを忘れていた方は、今からでも間に合います。また、申込書に「受けない」と記入して提出された方も変更可能です。ご連絡お待ちしております。

~町食生活改善推進員(みつば会)による“野菜たっぷり減塩”朝食を提供します!~

★朝食提供日: 8月20日(日)、9月10日(日)、12月3日(日)

※平日の提供はありませんのでご了承ください。

★1日あたり先着60食限定で、1食200円となります。

日曜日でなければ健診を受けられない方々に朝食を準備しています。試食して、普段食べている朝食との違いをぜひ体験してください。お待ちしております。

〈メニュー〉 主食: もち麦入りごはん(白ごはんも選べます)

主菜: 鶏だんごの温野菜添え

副菜: ほうれん草とキャベツの磯か和え

付け合わせ: 高野豆腐含め煮



子どもと一緒にクッキング!!参加者募集♪

町食生活改善推進員(みつば会)による親子食育教室です。ぜひご参加ください。

★日時: 8月27日(日) 午前10時~午後1時 ※9時45分までに会場へお越しください。

★場所: 鶴遊館 調理室

★対象: 子どもと大人が一緒に参加できる方(祖父母でも参加できます)

★持ち物: エフロン、三角巾、手を拭くもの

★参加費: 大人200円、子ども100円

★申込締切: 8月23日(水)まで

〈メニュー〉 ①カレーパン ②ヘルシーナゲット
③サラダ ④ラッシー

食への興味と意欲を引き出せるように、子どもさんを中心に手をかけてもらいます!



「傾聴サロン」で



ほっこり、すっきりしませんか

悩みがあるとき、気持ちが沈んでいるとき、誰かに話を聞いてもらいたいときなどありませんか?

鶴田町傾聴ボランティア養成講座修了生による「つるりんの会」が、あなたのお話をじっくりと聴きます。お話した内容の秘密は厳守します。安心してお越しください。

★日時: 8月7日(月)、21日(月)

午後1時~3時

★場所: 鶴遊館 栄養指導室



からだ すっきり! さっぱり!



健康運動教室のお知らせ

★開催日: 8月2日(水)、10日(木)、
24日(木)、28日(月)、31日(木)

★場所: 8月2日、10日→鶴遊館
8月24日、28日、31日→豊明館
※豊明館は運動靴が必要です。

★時間: 午前10時~11時

*申込み不要です。

*運動できる服装でおいでください。

お茶、お水、タオルなどをお持ちください。

