

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)

☆初心者でも大丈夫！男性向け調理実習のお知らせ

○日 時：9月14日(木) 午前10時～午後1時

○場 所：鶴遊館 調理室

○持ち物：エプロン、三角巾、手ふきタオル

○参加費：200円(当日徴収します)

*「だし」をとることから始めます。簡単にできる料理です。

※参加希望の方は9月12日(火)まで 健康保険課 健康長寿班 までお申し込みください。

<メニュー>

・主食+主菜:サバ缶を使ったピリ辛とほろ風どんぶり

・副菜:きゅうりのネギごまあえ&ほうれん草の白和え

・汁物:みそ汁



☆「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。安心しておいでください。

○日 時：9月4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

○開催日及び場所：9月4日(月)、7日(木)、14日(木)→豊明館

9月21日(木)、28日(木)→鶴遊館

※豊明館は運動ぐつが必要です。

○時 間：午前10時～11時

*申し込みは不要です。

*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。



☆総合健診は9月12日(火)までです！忘れずに受診しましょう！

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ので、ぜひお問い合わせください。

☆気をつけていますか、熱中症予防

7月～9月における熱中症による救急搬送者数が急増しています。9月に入っても油断せず、厳しい残暑で熱中症にならないように気をつけましょう。

- のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。
- 帽子や日傘で暑さを避け、涼しい服装を心がけましょう。
- 暑さに注意し、特に暑いときは無理をしないようにしましょう。

