

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）

## ☆シニアのための簡単料理～乳製品を使って骨太メニューを作ってみよう～

○日 時：11月24日（金） 午前10時～午後1時

○場 所：鶴遊館 調理室

○対 象：どなたでも参加できます

○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）



＜メニュー＞

- ・サバのトマト煮チーズのせ
- ・秋のあったかポトフ
- ・切り干し大根のミルク煮



※参加希望の方は11月21日（火）まで健康保険課 健康長寿班 へお申し込みください。

## ☆「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：11月6日（月）、20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：11月1日（水）、6日（月）、9日（木）、14日（火）、24日（金）、30日（木）

○時 間：午前10時～11時

○場 所：鶴遊館

\*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。



## ☆11月10日（金）～16日（木）はアルコール関連問題啓発週間です

～その問題は、飲酒からはじまる～

アルコールに関連する問題は、みなさんが思っているよりずっと多いことを知っていますか？  
妊婦や未成年者の飲酒、日々の多量飲酒からはじまり、アルコール依存症はもちろんのこと、  
健康障害、飲酒運転、暴力・DV・虐待などにまでおよびます。これらは、わたしたちの身近にも  
起こりうる問題です。

## ☆健康長寿アツプセミナーのお知らせ

○日 時：11月18日（土） ※保健医療福祉祭「いのちのまつり」の初日です

午前9時40分～10時40分

○テーマ：「いきいき元気 楽しい運動」

○講 師：NPO法人 青森県健康・体力づくり協会

理事長 近藤 文俊 氏

○場 所：鶴遊館 ふれあい広場

○申 込：11月15日（水）までに、健康保険課 健康長寿班 へお申し込みください。



健康で、元気にいきいきと暮らしていくために、“運動”はとても大切です。

みなさんの参加をお待ちしております！

