

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)

## 健康長寿アツセミナーを開催します

☆日時: 12月11日(月) 午後13時30分~15時

☆テーマ: 「生涯健康脳」

☆講師: 医師、医学博士 瀧 靖之 氏

東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター副センター長

東北大学加齢医学研究所機能画像医学研究分野教授

☆場所: 役場 国際交流会館ホール

☆申込: 12月7日(木)までに、健康保険課 健康長寿班 へお申し込みください。



毎日の生活の中で「生涯健康脳」をつくるために大切なことを一緒に学習してみませんか?  
たくさんのご参加をお待ちしております!



町食生活改善推進員 (みつぼ会) による

## 調理実習のお知らせ♪

### ①お正月料理

★日時: 12月10日(日)、11日(月)

午前9時30分~

〈メニュー〉(両日とも同じメニューです)

・カリフォルニアロール

・ケチャップのし鶏

・京風お雑煮

・かぶと柿のなます

・レンジで みたらしプリン

★申込締切: 12月7日(木)まで

### ②初心者でも大丈夫!

男性向けの簡単料理

★日時: 12月14日(木)

午前10時~

〈メニュー〉

手軽にできて、野菜がたっぷり食べられるメニューを検討中!!

★申込締切: 12月12日(火)まで

### ③地産地消でおやつ作り

★日時: 12月20日(水)

午前10時~

〈メニュー〉

・米粉ロールのフルーツケーキ

・きなこ棒 他

★申込締切: 12月18日(月)まで

★場所: 鶴遊館 調理室

★対象: どなたでも参加できます

★持ち物: エフロン、三角巾、手ふきタオル

★参加費: 200円 (当日集めます)



## 「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: 12月4日(月)、18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: 12月1日(金)、6日(水)、  
12日(火)、15日(金)

★場所: 鶴遊館

★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。

