

平成 30 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)



☆町食生活改善推進員(みつば会)による 調理実習のお知らせ

～総合健診で提供した料理を作ってみよう!～

- 日 時：1月22日(月) 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(当日集めます)

<メニュー>

- ・鶏だんごの温野菜添え
- ・高野豆腐含め煮
- ・磯か和え
- ・もち麦入りごはん
- ・みそ汁



※参加希望の方は1月18日(木)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：1月15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：1月10日(水)、15日(月)、22日(月)、25日(木)、30日(火)
- 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。



☆鶴田町食生活改善推進員(みつば会)養成講座参加者募集!!

食べること・料理を作ることが大好きな方! 食への知識を深めたい方!
自分の家族の健康を大切にしていきたいと考えている方!
養成講座に参加して食改さんになりませんか? たくさんのご参加お待ちしております!



男性も
大歓迎!

- 日 程：1月26日(金)、29日(月)、31日(水)
2月6日(火)、9日(金)、13日(火) 計6日間
- 時 間：午前9時30分～午後3時 ※1月29日のみ午後1時30分～3時
- 場 所：鶴遊館(調理室及び栄養指導室)
- 対 象：全日程参加でき、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方
- 定 員：20名程度
- 受講料：1,000円(5回分の調理実習費)
- 申 込：1月18日(木)まで、健康保険課 健康長寿班 へお申し込みください。
申し込まれた方には、後日詳細をお知らせします。

