

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 131~136)

☆野菜たっぷり♪調理教室のお知らせ

○第1回「生活習慣予防メニュー」

日時：7月6日(金) 午前9時30分~午後1時

メニュー：ごはん、いわしの青菜はさみ焼き

サラダ豆腐ソースかけ 他

試食後、「生活習慣予防についてのミニ講話」付。

※申込締切：7月4日(水)



○第2回「シニア料理 認知症を予防しよう」

日時：7月17日(火) 午前9時30分~午後1時

メニュー：ごはん、切り干し大根の茶巾煮

もやしときゅうりの中華あえ、具たくさんみそ汁 他

試食後、「脳トレ」も行います。

※申込締切：7月13日(金)



○場 所：鶴遊館 調理室

○持ってくるもの：エプロン、三角巾(バンダナ)、手ふきタオル

○参加費：200円(当日徴収します)

※ 参加希望の方は 健康保険課 健康長寿班 まで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：7月2日(月) 午後1時~3時

○場 所：鶴遊館 会議室 ※この日のみ会議室になります。



☆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：7月5日(木)、9日(月)、12日(木)、23日(月)、30日(月)

○場 所：鶴遊館 (申込み不要)

*運動できる服装でおいでください。

○時 間：午前10時~11時

お茶、お水、タオルなどをお持ちください。



☆集団婦人健診が始まります(7/1~7/3、7/18~7/21の計7日間)

7月1日(日)から子宮頸がん・卵巣がん検診および乳がん検診が始まります。

今年度対象で、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。ぜひご連絡ください。