

♪ヘルシーライフスタイル講座♪

子育て…仕事…家事…家族のために毎日忙しく過ごしていることと思います。
そんな忙しい生活の中で自分の身体やライフスタイルについて考えていますか？
日頃、頑張っている自分へのごほうびとして、おいしい食事をしながら内側から自分を見つめ直して健康づくりにチャレンジしてみませんか？



お申し込み用QRコード

- 対象者 40～50歳代の女性
- 内 容
アラフォー世代 これからどう生きていく？
・しなやかな美しいカラダづくり（ピラティス）
・頑張っている自分へのご褒美♪ランチの試食
- 日 時 11月2日（火）
午前10時～午後1時30分
- 場 所 保健福祉センターきらら館
- 持ち物 米1合、運動可能な服装、タオル（運動時）、飲み物（運動時の水分補給。水またはお茶）
- 定 員 先着20名（定員になり次第受付終了）
- 申し込み 10月12日（火）午前9時より
お電話またはQRコードからお申し込みください。

申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎52-1116

健診結果説明会のご案内

健診結果について分からない点や食生活の改善点（1日の食事を振り返り、バランスを簡単にチェックします）について保健師・管理栄養士が個別にアドバイスします。

- ★特定健診の結果をおもちください。
- ※健診の結果がお手元に届いてからお越しください
- ★受付時間 午前9時30分～11時（予約不要）

日 程	開催場所
平成22年11月8日（月）	ゆうゆう館
12月1日（水）	グリーンタウン コミュニティセンター
平成23年2月9日（水）	きらら館

初心者
向け

男性の料理教室のお知らせ

毎日の食事は、健康な体の源です。
「男だから食事に無関心でいいんだ」と思わずに、自分のために身体にいい食事を作ってみませんか？
地域で食育活動をしている食生活改善推進員の指導で、野菜の煮方、魚の焼き方など基本の料理法を身に付けて、健康づくりのための食生活にいかしましょう。参加希望の方は、健康増進課に電話でお申し込みください。

- 日 時 10月29日（金）
午前9時30分～午後1時
- 会 場 保健福祉センターゆうゆう館調理室
- 持ち物 エプロン、テキスト代300円、米1合

子どもの料理コンクールで最優秀賞・優秀賞

県内の小学校4～6年生を対象に行われた「子どもの料理コンクール」の小山地区選考会が開催され、緑小学校6年生の森原未知子さん、阿見美由希さんが最優秀賞を、石橋小学校6年生の山本真理子さん、伊澤遥香さんが優秀賞を受賞されました。



石橋小学校 山本真理子さん、伊澤遥香さん



緑小学校 阿見美由希さん、森原未知子さん

「自分のための手作りお弁当」という課題で、栄養のバランスを考えた見た目もきれいなお弁当を作りました。

4名の方は、小山地区代表として県大会に出場し、森原さん、阿見さんは2位（優秀賞）、山本さん、伊澤さんは3位（優秀賞）と見事な成績をおさめられました。