

男性の料理自主教室の参加者を募集

下野市では、きらら館・ゆうゆう館の2か所で「男性の料理自主教室」を開催しています。

地域で食育活動をしている食生活改善推進員の指導で、野菜の料理、減塩の方法など基本の料理法を身に付けて、健康的な食生活をおくりませんか。

1回のみ参加も受け付けますので、ご希望の方は健康増進課までご連絡ください。

●申し込み・問い合わせ先

健康増進課
☎(52) 1116

きらら館(男子厨房に入ろう会)

- 日時 2月21日(火)
午前9時30分～午後1時
2か月に1回開催
- 会場 きらら館研修室・調理室
- 持ち物 会費(おおむね500円)・エプロン・三角巾

ゆうゆう館(国分寺クッキングクラブ)

- 日時 2月13日(月)、3月12日(月)
午前9時30分～午後1時
毎月1回開催
- 会場 ゆうゆう館調理室
- 持ち物 会費(500円～1,000円)・米1合・エプロン・三角巾



ヘルシーライフ スタイル講座

(アラフォー世代 これからどう生きていく?) 子育て: 仕事: 家事: 家族のために毎日忙しくすごしていることと思います。

そんな慌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なおして健康づくりにチャレンジしてみませんか?

●日時

3月5日(月)

午前10時～午後1時30分
受付: 午前9時45分～10時

●場所

保健福祉センターきらら館



●対象者

40歳以上の市民の女性

●内容

- ・しなやかな美しいカラダ作り(ピラティス)
- ・頑張っている自分へのご褒美ランチの試食

●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 水又はお茶)

●申込締切日

2月27日(月)

●申し込み方法

電話またはQRコードで受け付けています。

●申し込み・問い合わせ先

健康増進課
☎(52) 1116



申し込み
QRコード

「11」の健康相談 開催のお知らせ

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか?

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施いたします。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。ぜひ、ご利用ください。

●日程(月1回開催)

2月21日(火)

3月27日(火)
午後1時30分～3時30分

●場所

保健福祉センターきらら館

●相談員

精神科医

●料金

無料

※予約制となりますので、事前にご連絡をお願いいたします。

●申し込み・問い合わせ先

社会福祉課
☎(52) 1112