

保 健
便 り

HealthInformation



ヘルシーランチの試食

ヘルシーライフ スタイル講座

子育て…仕事…家事…
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
くりをチャレンジしてみま
せんか？

■対象者
40歳以上の市民の女性

■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
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

■日 時

2月20日(水)

午前10時～午後1時30分
受付：午前9時45分～10時

■場 所 きらら館

■申し込み締め切り
2月13日(水)

■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)

■申し込み方法

申し込み多数の場合は、は
じめに参加される方を優先
させていただきます。
電話またはQRコードで
受け付けています。



申し込み
QRコード

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116

ヘルシースタート教室

育児や家事に忙しい毎日、
どうしても食生活のバラン
スが崩れがちではないで
しょうか。

そこで、お弁当箱を使って
簡単に食事バランスを考え
る教室を開催します。また、
お子さんの離乳食について
もアドバイスします。

お子さんと一緒にぜひ、ご
参加ください。

■日 時

3月11日(月)

午前10時～11時30分

(受付：午前9時45分～10時)

■実施場所 ゆうゆう館

■対象者

生後6～7か月児(平成24
年8月、9月生)を持つ保護
者

■定 員 約20名

■申し込み方法

電話または、QRコードで
事前にお申し込みください。

■申し込み期間

2月12日(火)～3月4日(月)

■持 ち 物 特にありません

■内 容

・食事バランスガイドを使って
自分・家族の食事チェック

・バランスのよいお弁当の試食
(調理はしません)
・大人の食事から離乳食への
取り分けの工夫



申し込み
QRコード

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116

ママの健康相談

精神疾患によるつらさ・悩み
を抱え込んでしまっているご本
人・ご家族の方はいませんか？
ぜひ、ご利用ください。

■相談日(月1回開催予定)

2月19日(火)

3月19日(火)

午後2時～4時

■場 所 きらら館

■相談員 精神科医

■料 金 無料です

※予約制となりますので、事
前にご連絡をお願いします。

■申し込み・問い合わせ先
社会福祉課 ☎(52)1112