

豊齢者大学のお知らせ

楽しい仲間と喜びの時間・100歳めざして元気に

第3回目の豊齢者大学が開催されます。日程が12月4日(火)から11日(火)に変更となりました。

- 日時 12月11日(火) 午前10時～午後2時50分
- 場所 七ヶ宿町活性化センター
- 参加費 昼食(お弁当代400円)
- 内容

- ・「笑って笑ってリズムに乗って100歳めざせ」
- ・映画鑑賞(作品未定)

皆さんお誘い合わせのうえご参加ください。

MERRY CHRISTMAS クリスマス会

クリスマスの季節がやってきました。今年もお菓子作りや工作、ゲームなどをしてクリスマスを楽しみましょう。

- 日時 12月15日(土) 午前10時～午後3時
- 場所 七ヶ宿町開発センター
- 対象 町内の小学1年生～6年生
- 参加費 500円
- 内容 ケーキ作りやレクリエーション
- 申込み 学校から配布された申込用紙に記入し公民館または、小学校までお申し込み下さい。



女性講座「寿司」実習

11月12日と26日の二回にわたって女性講座が開催されました。場所は開発センターで、きれいな花や可愛い動物の模様を寿司で作る実習でした。12日は講師の鈴木美和子先生の指導で「親パンダ」と「のの字巻き」に挑戦しました。あまりにいい出来栄えに参加者はその場では食べずに全員家に持ち帰りました。26日はクリスマスリースとバラの花を寿司で作りました。見て楽しく、食べて美味しい講座でした。



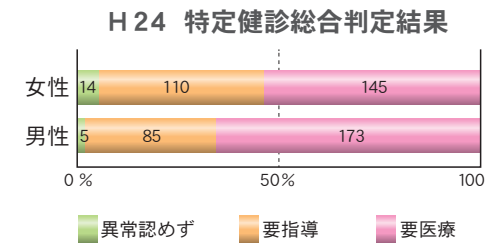
けんこう広場

保健センター通信

☎37-2331

健診は受けた後が大切です!

今年度の健診の結果、要指導・要医療に該当した方は、全体の95%でした。現在、100名以上の方が、生活習慣や食生活についての相談にいらしています。特に、脂質異常症・糖尿病・メタボの方の食生活に関するアドバイスが多く、どのような食事が良いのか、その方に合わせてお話をしています。



健診を受けたままで、生活改善や医療機関をまだ受診されていない方がおりましたら、気軽に保健センターまでお越し下さい。保健師、栄養士が対応いたします。

男性のエプロン姿、すてきですね!

8月～11月、5会場にて男子厨房に入ろう会が開催されました。来年1月から各地区で実施いたしますので、みなさまの参加をお待ちしています。



11/6 長老地区にて

毎月1回、一緒に運動しましょう

毎月第3金曜日は運動教室「げんき塾」が開催されています。年々参加者も増え、楽しい雰囲気の中、ノルディックウォーキングをし、有酸素運動・筋力アップをはかっています。外での運動は今年12月で終了となりますが、1月からは体育館での運動を始めますので、冬場もみんなで運動を楽しみましょう。



お知らせ

健康相談

お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。健診結果の相談や貯健手帳の相談にも応じます。

●実施日 12月3日(月)

12月21日(金)

●申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

●実施日 12月7日(金)

●申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

げんき塾(運動教室)

●日時 12月21日(金)

午後1時30分より

●場所 保健センター

●内容 ノルディックウォーキング

●その他 予約は不要です。各自飲み物や帽子を準備してください。