

新たな料理教室 らく 楽らく料理教室 を開催します

お料理が苦手な方でも大丈夫。食生活改善推進員（通称“食改さん”）が丁寧にサポートします。
みんなで楽しくお料理しませんか？

- ★ 日 時 9月15日(金) 10時30分～13時00分
- ★ 場 所 すこやか健康センター
- ★ 対 象 町内在住の成人の方
- ★ 内 容
 - ・ 栄養や食事に関する講話
 - ・ 調理実習の献立（ライス、鶏肉のフランス風ピカタ、かぼちゃのクリームシチュー、フルーツ）
- ★ 申込期限 9月8日(金)
- ★ 主 催 羽幌町食生活改善協議会



⇒ 申込・お問合せ すこやか健康センター ☎ 62-6020

介護予防事業 「運動と認知症予防の関係」

現代は超高齢社会といわれており、4人に1人は認知症になる可能性があるといわれています。
ただ単に寿命を延ばすだけでなく、いかに健康で自立した生活が送れるかが重要です。
運動と認知症の関係について、この機会にぜひ一緒に学習してみませんか？

- 日 時 9月8日(金)
13時30分～15時30分（受付13時00分～）
- 場 所 中央公民館 小ホール
- 講 師 一般財団法人 札幌市スポーツ協会
健康運動指導士 佐竹 恵治氏
- 対 象 者 町内在住の60歳以上の方（障がいや疾病によって運動に支障の無い方）
- 持 ち 物 運動靴、タオル、飲み物、運動しやすい服装
- 締 切 9月5日(火)



⇒ 申込・お問合せ 地域包括支援センター（すこやか健康センター内） ☎ 62-6021