新たな料理教室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 9月15日(金) 10時30分~13時00分

★ 場 すこやか健康センター 所

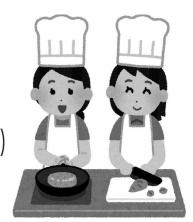
★ 対 象 町内在住の成人の方

★ 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、 **し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はなく、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?

- 時 9月8日 (金) 13時30分~15時30分(受付13時00分~)
- 所 中央公民館 小ホール
- 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
- 切 9月5日 (火) ■締



予申込・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