

# すこやかたより

保健センター  
通信

TEL(48)1111  
(内311・312)

## 『元気 美人教室』を開催します

皆さんは「アンチエイジング」という言葉を知っていますか。

いつまでも若々しく元気で生活しようという取り組みです。

見た目だけでなく、体の内面、ライフスタイルなど、自分を取り巻くあらゆることを視野に入れています。

町では女性の方を対象に「身も心も若々しく、生き生きと」をテーマに、「元気 美人教室」を開催します。

体も心もリフレッシュしたいという方、ぜひ参加してください。



日程・内容

日	時	内容	持ち物
3月1日(木)	午後1時20分～ 午後1時50分	講話「若さキープの重要なカギ!お口の健康」 歯科衛生士 澤 佳子氏	筆記用具
	午後2時～ 午後3時	講話「あなたの骨は元気ですか?」 竹内整形外科・内科クリニック 竹内 宏幸先生	
3月5日(月)	午前10時～ 午前11時30分	講話「めざせ!アンチエイジング」 姿勢アドバイス セラピスト 岩本 智恵美氏	動きやすい 服装
3月8日(木)	午前10時～ 午後1時	調理実習「体いきいき キッキング」 町管理栄養士 平野 麻里氏	エプロン 筆記用具
	午後1時10分～	骨密度測定(素足で測定します。) 簡単な血液サラサラチェック (指先で測定します。採血はしません。)	

対象者 70歳未満の女性で、全日程出席  
できる方  
定員 20人(定員になり次第、締め切ります。)  
場 所 保健センター  
参加費 1,000円(骨密度測定料)

申込先 保健センター  
☎(48)1111(内311・312)  
申込期限 2月16日(金)

託児もあります。希望の方は、申し込みの際にお知らせください。

## 『わくわく モグモグ教室』に参加しませんか

「わくわく モグモグ教室」を開催します。

子どもにとって、食事とは栄養を取るだけでなく、心の成長発達のためにとっても大切なものです。

親子で楽しく食事を作って、食べましょう。

日 時 2月21日(水)  
午前10時30分～午後0時30分  
内 容 簡単なおやつづくり  
場 所 保健センター  
対 象 幼児と保護者  
講 師 町管理栄養士  
参加費 無料

持ち物 エプロン、ふきん、水筒(水分補給用)  
定員 16組  
申込先 保健センター  
☎(48)1111(内311・312)