

令和7年度

健康づくり教室 参加者募集!

健康・運動についての知識を増やし、減塩やバランス料理などの実習を通じて生活習慣の見直しに役立ててみませんか?気になる方は是非ご参加ください。

回	日程	テーマ(講義または実技)	調理実習
1	6月12日(木)	開講式・オリエンテーション 特定健診・がん検診について	
2	7月10日(木)	口腔ケアについて	旬の野菜料理
3	8月7日(木)	食品衛生について	旬の野菜料理
4	9月11日(木)	交流会	バランス料理
5	12月4日(木)	軽スポーツ等	
6	1月15日(木)	高血圧予防について	塩分を控えた料理
7	2月12日(木)	ロコモ予防について	バランス料理
8	3月12日(木)	地区組織活動について	バランス料理

※日程及び内容は状況に応じて変更になる場合があります。

- ◇時間 9:45~13:00頃
- ◇場所 しおさい館
- ◇参加費 1,200円
- ◇対象者 町内在住の方(定員10人程度)
- ◇申し込み方法 下記問い合わせ先までご連絡ください
- ◇締切り 令和7年5月12日(月)まで



【問い合わせ先】太良町役場 健康増進課 健康づくり係 TEL:67-0753