

保健 & 健康

Health Design Page

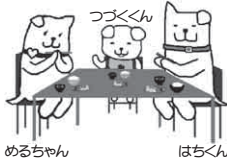
申・問 健康課(保健センター内)
TEL 42-9055 FAX 42-9054

ヘルシークッキング講座

「脱・メタボ」

「エネルギーコントロール」

無理な減量ではなく、体にダメージを与えない食生活の工夫で適正体重を目指しましょう。電話でお申し込みください。



と き ①1月30日(木) ②1月31日(金)

※両日とも9時30分から13時まで。どちらか都合の良い日を選んでください。

ところ 保健センター

内容 栄養士による講話、調理実習・試食、塩分チェック(家庭で飲んでいる味噌汁の塩分測定)エプロン、筆記用具、味噌汁の汁(少量、塩分測定用)

参加料 無料

定員 各日20人(先着)

受付開始 1月6日(月) 9時

エンジヨイ 元気アップ講座

社交ダンス・エクササイズで冬の身体づくり

申し込み、参加費は不要です。動きやすい服装でご参加ください。

と き 1月22日(水) 10時～11時30分

ところ 樹海体育館

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

講師 奈良 尚子氏

無料こころの健康相談

臨床心理士が心の悩みを聞いてカウンセリングを行います。相談日前日までに電話でお申し込みください。

と き 1月16日(木)13時30分～15時30分

※1回約50分

ところ 市民体育館

第2次健康おおだて21(案) 意見を募集します

本市の健康増進計画となる「第2次健康おおだて21(案)」について、皆さんの意見を募集します。

計画の公表 市ホームページに掲載

募集期間 1月6日(月)～31日(金)

応募方法 Eメール、ファクス、郵便、持参のいずれかの方法で提出

※意見の提出の仕方など、詳しくはホームページをご覧ください。ホームページをご覧にならないかたは、健康課にお問い合わせください。



平成26年度

放課後児童仲良しクラブ加入児童募集



園生涯学習課 ☎43-7113

保護者が就労などのため放課後を留守にする家庭の児童(小学1年生～3年生)が、遊びや勉強をして過ごせるクラブに加入する児童を募集します。

実施場所	定員	開所時間	料金	申込期間
桂城児童センター 釈迦内児童センター 城西児童センター 城南児童会館 有浦児童会館	各70人	月～金曜日 13時～19時 土曜日、長期休業期間 8時～19時	3,000円 (2人目以降) 1,500円	1/6(月)～2/5(水)
有浦児童会館分館	50人			
東館小学校 山瀬小学校 川口小学校	各70人 40人	月～金曜日 13時30分～18時30分 土曜日、長期休業期間 8時30分～18時	2,000円 (2人目以降) 1,000円	1/20(月)～2/15(土)
上川沿小学校 長木小学校	各30人			
比内児童館 西館児童館 はやぐち児童館 ふれあいセンターやまびこ	各70人			

※就学援助対象児童は、申請により料金が免除されます。

申込方法 各クラブに備え付けの申込書に必要事項を記入し、直接実施場所に申し込んでください。