

ヘルシークッキング講座 参加者募集

第3回 食育講座

子供の肥満について

とき

8月25日(木) 9時30分～13時

ところ

保健センター

内容

栄養士による講話、調理実習、塩分チェック(ご家庭の味噌汁の塩分測定)

持ち物

エプロン、味噌汁の汁を50ccくらい(塩分測定用)

※保護者同伴であれば5歳以上のお子さんでも参加できます。

第4回 糖尿病予防のための食事

とき

8月26日(金) 9時30分～13時

ところ

保健センター

内容

栄養士による講話、調理実習、塩分チェック(ご家庭の味噌汁の塩分測定)

持ち物

エプロン、味噌汁の汁を50ccくらい(塩分測定用)

※「糖尿病予防のための食事」は7月29日に実施した内容と同じです。

受付開始

両講座とも8月8日(月) 8時30分

定員

各25人(先着)

傾聴ボランティア講座

人材育成講座を受講して、悩みを抱えるかたの話し相手になりませんか。

対象

大館市民

※原則として全回出席できるかた

定員

30人(先着)

会場

秋田県北部男女共同参画センター

受講料

無料

受付開始

8月6日(土) 9時30分

日程・内容

第1回 8月27日(土)

心の病気と治療について

(講師：精神科医師)

第2回 9月3日(土)

悩んでいる方への対応

(講師：臨床心理士)

第3回 9月17日(土)

悩んでいる方への対応(実践編)

ロールプレイ(臨床心理士)

第4回 10月1日(土)

活動実践者との情報交換

※時間はいずれも10時～12時

※講座に参加したかたに修了証を交付します。

申問

秋田県北NPO支援センター

☎ 49-3480 FAX 49-8589

敬老会のご案内

長寿をお祝いするため、各地区で敬老会を開催します。対象となるかたには、お住まいの地区の婦人会や町内会長などを通じて案内と出欠の確認を行います。

対象

4月1日で満77歳以上になるかた

長寿支援課 高齢者福祉係

☎ 43-7056



とき	ところ	地区
9月3日(土)	11時	上川沿公民館 上川沿
	11時	片山町内会館 片山
4日(日)	11時	長木公民館 長木
	12時	釈迦内公民館 釈迦内
10日(土)	11時	成章小学校 十二所
11日(日)	11時	花岡公民館 花岡
16日(金)	12時	グリアス田代 田代
17日(土)	11時	二井田公民館 二井田
	12時	真中公民館 真中
18日(日)	11時	下川沿公民館 下川沿
	12時	雪沢分館 雪沢
	12時30分	矢立小学校 矢立
23日(金)	11時	比内体育館 比内
26日(月)	11時	市民体育館 大館(2・3・4区)
27日(火)	11時	市民体育館 大館(1・6区)
28日(水)	11時	プラザ杉の子 大館(5区)

※今年度から、餅田地区のかたは下川沿地区への参加となります