

健診結果を活かしてよりお元気に!

平成25年度  
高浜市

# ヘルシー教室

高浜市いきいき広場の専門スタッフが実施する運動と栄養の教室です!

	日 程	プログラム	講 師
①	8月19日(月)	こうなりたい!カラダ改善プランをたてよう 歩数計を6か月お貸します	保健師
②	9月 9日(月)	知って得する!ヘルシー栄養法 ~基礎編~	管理栄養士
③	9月30日(月)	知って得する!ヘルシー栄養法 ~応用編~	管理栄養士
④	10月21日(月)	筋力アップでアンチエイジング ~基礎編~	運動指導士
⑤	11月18日(月)	筋力アップでアンチエイジング ~生活応用編①~	運動指導士
⑥	12月16日(月)	筋力アップでアンチエイジング ~生活応用編②~	運動指導士
⑦	平成26年1月20日(月)	知って得する!ヘルシー栄養法 ~まとめ~	管理栄養士
⑧	2月17日(月)	筋力アップでアンチエイジング ~まとめ~	運動指導士
⑨	3月12日(水)	歯のケアを知ろう!おみやげ付き & 生涯ヘルシープラン宣言!	歯科衛生士・保健師

対象・定員 概ね40~64歳までの市民の方・20人程度

時 間 午後1時~3時

場 所 いきいき広場

費 用 調理実習の回(③⑦実施予定)のみ材料費(300円程度)

申込方法 8月15日(木)までに、保健福祉グループへ電話申込(すべての回に参加できなくても可)



ヘルシー教室のある日におくてもがんばることができた。

歩数計(貸出)をつけてみたら歩数を見るのが楽しみでたくさん歩くようになったちゃいました。

申込・問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

## LEIA A PÁGINA EM PORTUGUÊS!

ポルトガル語のページを読んで下さい!

広 報 た か は ま

編集・発行 / 高浜市役所地域政策グループ

〒444-1398 愛知県高浜市青木町四丁目1番地2

TEL (0566) 52-1111 FAX (0566) 52-1110

http://www.city.takahama.lg.jp/

電子メール info@city.takahama.lg.jp

早期配布にご協力ください。

表紙

力と想いをぎゅっと込めて

~高浜市自慢の瓦で手形づくり

高浜幼稚園5歳児を対象に「市の自慢である瓦に親しんでほしい」「高浜を好きになってほしい」との想いから、瓦粘土を使った手形づくりが行われました。高浜まちづくり協議会のメンバーから「瓦ができてあがるまで」など、瓦のいろはを教わったら、さぁ手形取り! 小さな手をいっぱい広げて、力強く粘土を押していました。できあがった作品は、「秋の鬼みちまつり」などで展示され、卒園時に園児へ手渡されます。



広報たかはまは植物油インキを使用しています。