

成人健康教室「運動・食卓講座」参加者募集のお知らせ

「運動」と「食事」から、「自分の健康づくり」に取り組みたい方を募集しています。
 ストレッチ運動の基礎や“正しい”歩き方とバランス食のコツを学ぶ講座です。
 運動が楽しい！ 料理が楽しみ！ 生活習慣を振り返り、仲間と一緒に始めましょう。

〔運動教室〕簡単なストレッチ運動、無理なく繰り返し続けられる簡単体操の実践、歩く姿勢のポイントなど
 ＊運動指導講師；四国学院大学社会学部カルチュラル・マネジメント学科 片山 昭彦 先生

〔食卓講座〕食のバランス・量のコツを学ぶ講話と簡単な調理実習・試食
 ＊講師；国保・健康課 管理栄養士

5回コース



日時	場所	1回目 運動	2回目 食卓	3回目 運動	4回目 食卓	5回目 運動	時間
	津田保健センター	7/9(火)	***	7/30(火)	***	8/20(火)	午前10時～11時30分
		***	7/23(火)	***	8/9(金)	***	

準備物	運動の日	食卓の日
	タオル・水分補給用のお茶 運動のできる服装 ※5回目は、戸外活動を予定しています	エプロン・三角巾・ふきん・ 参加費400円 ※試食材料費は、1回目の7/9(火)に集金します

募集人数
30名程度

申込締切
6/28(金)まで

◇30年度の教室に参加された皆様からの感想です。

(参加後のアンケートから)

- ・運動：運動の基礎が分かり、楽しく運動ができた。運動することに自信が持てた。
- ・食卓：工夫次第で薄味にできることが分かり、野菜をたくさん摂るようになった。

【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

献血のお知らせ



つなげよう
心と命 献血で

～献血の小さな勇気が命を救う～

開催日	場所	受付時間
6月	9日(日) 長尾ショウブまつり (亀鶴公園)	9:00～ 15:00
	12日(水) 寒川庁舎	13:00～ 16:30
	21日(金) 本庁 附属棟	9:30～ 12:00 ----- 13:00～ 16:00

※400ml献血のみ、お願いしています。

【問】国保・健康課(健康係)
☎(0879)26-9908

『食生活改善推進員養成講座』参加者募集

『さぬき市食生活改善推進協議会(略して食改)』では、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食育の推進や健康づくりのボランティア活動を行っています。今年も、さぬき市では、食生活改善推進員養成講座を開催します。この講座では、食事や健康に関する知識を仲間と一緒に楽しく学びます。学んだ知識を、家族へ地域へと広げ、『食改さん』として一緒に活躍してみませんか。

2019年度さぬき市食生活改善推進員養成講座日程表

講座日	内容(開催時間 10:00～15:00(受付9:50～10:00))
1 6月28日(金)	開講式・オリエンテーション
2 7月19日(金)	調理実習「単身者のバランスのとれた食事」、 講義「食品衛生・食品添加物について」
3 8月 7日(水)	調理実習「子育て世代のバランスのとれた食事」、 講義「食育・食品成分表の使い方」
4 8月20日(火)	調理実習「高齢者の低栄養を防ぐ食事」、講義・実技「身体活動・運動」
5 9月13日(金)	調理実習「肥満が気になる人の食事」、講義「献立作成・栄養価計算」
6 9月26日(木)	講義「生活習慣病について考えてみよう」、講義「支部活動の紹介」等
7 10月11日(金)	閉講式・まとめ

受講対象：受講後さぬき市食生活改善推進員として活動の出来る方
 できるだけ7回をとおして参加できる方

開催場所：さぬき市津田保健センター

開催時間：10:00～15:00(受付9:50～10:00)※開講式・閉講式のみ午前中

受講定員：24名(定員以上の申込があった場合は先着順)

受講料：2,000円(調理実習代)※初日に集金します

申込期間：5月21日(火)～6月10日(月)

【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908