

【簡単！やさしいお食事づくり講習会】

〔日 時〕

2月14日（土）午前9時30分～午後3時

3月14日（土）午前9時30分～午後3時

〔会 場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔持ち物〕 参加費200円、エプロン、
三角巾、手拭き用タオル

【楽々筋力トレーニング】

〔日 時〕

2月22日（日）午後1時30分～午後3時

3月29日（日）午後1時30分～午後3時

〔会 場〕 福祉会館2階 機能訓練室

〔持ち物〕 上履き、タオル、水分補給用の飲み物

【両事業対象者】

身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしやることができる方。

＊参加申し込み後に、お身体の状態を教えてください、この講習会について事前に説明をさせていただきます。

＊付き添いの方のご参加についてはご相談ください。



【筋力向上トレーニング講習会】

〔日時・会場〕 参加希望者と調整（2時間程度）

〔参加資格〕 町内在住・在勤の40歳以上の方

〔持ち物〕 動きやすい服装、運動用上履き、
タオル、飲み物（水分補給用）

この講習会を受講し、受講者を含むグループ登録をすることで、福祉会館の機能訓練室を利用することができます。

参加希望者と日程調整を行い、随時開催させていただきます。再受講の希望も受け付けます。別日程での開催希望のある方は、お気軽にお電話でお問い合わせください。

「元気アップおくたま事業」

「元気アップおくたま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や調理実習などのプログラムにより、みなさんの健康意識を高めるサポートをします。

「元気アップ」のための、情報が得られるよい機会ですので、ぜひご参加ください。

〔日時・会場・内容〕 カレンダー参照

＊プログラムは各月で異なります。

＊面談および調理実習は、申し込み制です。

調理実習の持ち物は、エプロン、マスク、手拭き用タオル、三角巾

ウェルカムランチ

～保育園児の日頃の様子を見学・保育園の給食を体験してみませんか？～

日	時	会 場	対 象	人 数	参 加 費
2月18日（水）	午前11時20分集合 午後1時頃終了	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 （先着順）	1人400円
3月2日（月）		古里保育園			

＊園児が健やかに過ごすため、参加時に保育園職員から指示があった際はご協力ください。

※このページの申し込み・予約、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777