

東京都・西多摩地域市町村共催消費生活講座 「暮らしをラクに！快適に！役に立つ整理収納術」

時短収納のプロから学ぶ、整理収納講座です。
「整理」と「整頓」、「収納」の違いから「誰もが成功する整理箇所の順番、各場所のポイント」をお伝えします。

〔日時〕 2月18日（火）
午後1時30分～3時
〔会場〕 羽村市生涯学習センタープリモホールゆとろぎ 講座室2
〔講師〕 小宮真理さん（二級建築士・整理収納アドバイザー）

羽村市消費生活センター
☎042(555) 1111
内線640



▼西多摩保健所からお知らせ▲

☆あなたの食をサポート！
からだ気くばりメニューからだ気くばりメニュー！

中食や外食でも自分や家族の健康に気を配りたい。そんなとき、野菜たっぷりメニューがある、栄養バランスメニューがある、減塩のサポートがあるなどの「からだ気くばりメニュー」

店！
店」を利用してみませんか。
お店や取組の詳細は、2次元コードまたは西多摩保健所のホームページにアクセスしてご確認ください。
※問い合わせは、西多摩保健所 ☎22-6141



奥多摩町障害者自立支援協議会講演会

町では、障害者への理解を深めるため、演劇などの講演会を行います。詳細は、町のホームページや防災無線でお知らせします。

〔日時〕 2月15日（土）午後1時30分から

*受付時間は午後1時から

〔会場〕 福祉会館1階集会室

*申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

「筋力向上トレーニング講習会」

福祉会館の機能訓練室のマシーンを使うための講習会です。参加希望の方と日程調整を行い、随時開催しています。

再受講の希望も受け付けています。

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

食育講習会

「おいしい減塩食 ～塩分2g以下の食事～」

食育講習会では、みなさんの健康維持・増進を目的とした調理実習を行います。今回は「おいしい減塩食」をテーマに、調理実習と講話を行います。

みなさんぜひご参加ください。

〔日時〕 1月28日（火）午前10時～午後1時

〔会場〕 文化会館 美術工芸室

〔持ち物〕 エプロン・三角巾・手拭き用タオル

〔参加費〕 300円

〔申込締切〕 1月21日（火）

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777



「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

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777