

# らく 楽らく料理教室 を開催します

お料理が苦手な方でも大丈夫。食生活改善推進員の方々が丁寧にサポートします。  
みなさんで楽しくお料理しませんか？

★ 日 時 9月13日(金) 10時30分～13時00分

★ 場 所 すこやか健康センター

★ 対 象 町内在住の成人の方

★ 参加料 500円

★ 内 容 ◆ 栄養や食事に関する講話

◆ 調理実習の献立

( ・ 海鮮あんかけ焼きそば  
・ 小松菜と鶏肉のあっさり塩スープ  
・ フルーツ牛乳寒天 )



★ 申込期限 9月6日(金)

★ 主 催 羽幌町食生活改善協議会

⇒ 申込・お問合せ すこやか健康センター ☎ 62-6020

## 介護予防事業

# 「健康寿命を延ばそう！～肩・膝・腰痛の予防～」

肩痛・膝痛・腰痛があるために、「何をしてもぱっとしない」「楽しみを我慢しないとイケない」という方は多いのではないのでしょうか。

65歳以上の高齢者の50%以上は何らかの運動器疾患をもっているとされています。できる限り自分らしく充実した生活を送るために、痛みの予防・悪化しない方法を一緒に学び、実践していきましょう！

■ 日 時 9月6日(金)  
13時30分～15時30分(受付13時00分～)

■ 場 所 中央公民館 小ホール

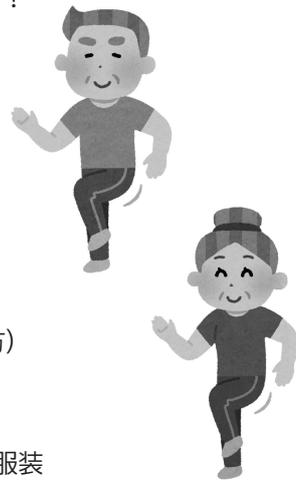
■ 講 師 一般財団法人 札幌市スポーツ協会  
健康運動指導士 佐竹 恵治 氏

■ 対 象 者 町内在住の60歳以上の方(障がいや疾病によって運動に支障の無い方)

■ 参加料 無料

■ 持 ち 物 運動靴、タオル(フェイスタオル程度のもの)、飲み物、運動しやすい服装

■ 締 切 9月3日(火)



⇒ 申込・お問合せ 地域包括支援センター(すこやか健康センター内) ☎ 62-6021