

**健康づくり課情報 part.15** 三重の健康づくり総合計画  
ヘルシー・ピープルみえ・21協働事業



**げんきづくりたいけんのおしらせ**

その他、下記との協働事業となっております。  
 ・元気クラブいなべ  
 ・いなべ市国民健康保険事業  
 ・いなべ医師会  
 ・委員歯科医師会  
 ・三重県国民健康保険団体連合会  
 ・三重県こころの健康センター

生活習慣病を防ぐためには、どんなからだづくりがよいのでしょうか？  
 「元気づくり体験」では、多くの皆さんに、こころとからだの元気のために気持ち良くからだを動かし楽しんでいただいています。  
 どなたでも参加できますので、お気軽に歩きやすい服装でお越しください。

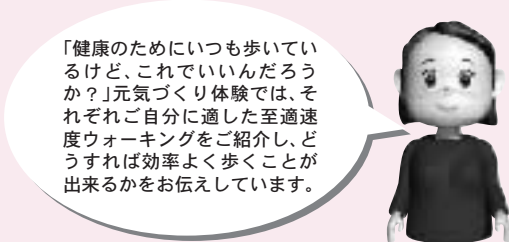
**「基礎コース」 9:15~12:00**

**北勢福祉センター**  
3月8日(火)

**員弁体育館**  
3月15日(火)

**「楽しむコース」 9:15~12:00**

**大安体育館**  
3月10・17・24・31日(木)



ご準備について：歩きやすい服装、靴、体育館シューズをご持参ください。  
 (その他、タオル・着替え・飲料水・帽子など)

.....ご期待にこたえ今年度も始まります！.....

**17年度 いなべ市栄養教室 参加者募集**

地区巡回栄養教室、男性の料理教室をそれぞれ毎月1回、4町を会場にして開催します。  
 ご近所の方やお友達をお誘いあわせのうえ、どんどんご参加ください！



**地区巡回栄養教室**

- 4月27日(水) 大安老人福祉センター
- 5月20日(金) 員弁健康センター
- 6月17日(金) 藤原文化センター
- 7月15日(金) 北勢市民会館
- 8月24日(水) 大安老人福祉センター
- 9月26日(月) 員弁健康センター
- 10月26日(水) 北勢市民会館
- 11月28日(月) 大安老人福祉センター
- 12月14日(水) 藤原文化センター
- 1月20日(金) 員弁健康センター
- 2月17日(金) 北勢市民会館
- 3月20日(月) 大安老人福祉センター



**男性の料理教室**

- 4月25日(月) 大安老人福祉センター
- 5月30日(月) 員弁健康センター
- 6月29日(水) 藤原文化センター
- 7月29日(金) 北勢市民会館
- 8月31日(水) 員弁健康センター
- 9月30日(金) 藤原文化センター
- 10月24日(月) 大安老人福祉センター
- 11月29日(火) 北勢市民会館
- 12月26日(月) 員弁健康センター
- 1月23日(月) 大安老人福祉センター
- 2月27日(月) 員弁健康センター
- 3月27日(月) 大安老人福祉センター



費用：無料

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん1枚、米1合

内容：①調理実習(とにかく簡単！栄養を考えた一工夫の家庭料理です)

②お昼はワイワイ楽しくおしゃべりしながらいただきます。

③健康についてちょっぴり勉強もします。時にはゆっくり体操も。



～問い合わせ、申し込み先～ 大安庁舎 健康づくり課 ☎78-3515 FAX78-3655