

## みんなの健康教室

日時…8月24日(金) 13:00~13:30  
 場所…生き生きセンター多目的ホール  
 テーマ…結核とは?~むかしの病気  
 と思いませんか?~  
 講師…西北地域県民局地域健康福祉  
 部保健総室

問…西北五医師会 TEL35-0059

## 元気はつらつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動を  
 楽しみ、介護予防に取り組んでみま  
 せんか。地域の在宅介護支援センタ  
 ーの職員による介護に関する相談も  
 行っていますので、お気軽にご利用

ください。

日時・場所

▷8月23日(休) 13:00~15:00  
 北部コミュニティセンター  
 ▷8月30日(休) 9:30~11:00  
 コミュニティセンター三好  
 問…地域包括支援センター  
 内線2463

## 平成30年度 五所川原市食生活改善推進員養成講座 受講者募集

食生活改善推進員(食改さん)は「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、「食」について勉強し、健康  
 づくりのボランティアとして活躍しています。

### 平成29年度の主な活動

- ・伝達講習会(月ごとのテーマに合わせた調理実習)
- ・市事業への協力(栄養教室や食育講座等)

ご自身の都合に合わせて活動しています。

受講対象…講座終了後、食生活改善推進員として活躍が可能な市民の方(男女問いません)。

\*原則として、全日程を受講できる方とします。

受講場所…働く婦人の家

受講料…1,800円程度(テキスト代)

### 受講日程・実施内容

日	時	内 容
8月23日(休)	10:00 ~ 12:30	開講式、講話(食生活改善推進員と地区組織活動、健康日本21)
9月3日(月)	10:00 ~ 13:00	講話(食育、食品衛生と食環境保全)
9月25日(火)	10:00 ~ 13:30	調理実習、献立作成
10月中	調整中	講話(生活習慣病予防)
10月29日(月)	13:00 ~ 15:30	運動、献立作成
11月5日(月)	10:00 ~ 13:30	調理、献立作成、講話(食品衛生と食環境保全)
11月16日(金)	10:00 ~ 14:00	講話(食品衛生と食環境保全)、調理実習、閉講式

申込み…8月9日(木)までに、電話でお申し込みください。受講決定通知書でご案内します。

申込先…健康推進課 内線2393

◎ 広報有料広告



ご予約は  
市内の  
書店へ!

写真アルバム 10月下旬発売 限定1500部  
**五所川原・つがる・**  
**西北津軽の昭和**  
 町並・交通・祭り・学校など懐かしい  
 昭和の日常風景を600枚の写真で紹介!  
 掲載写真の一部をご紹介中いき出版で検索!

五所川原市を応援します!!

監修 中園 裕 仕様 A4判/上製本/総頁280頁/写真600枚 定価9,990円(税込)

【発売元】青森県図書教育用品株式会社 弘前市外崎3-3-22 TEL 0172-27-8811  
 【発行元】株式会社いき出版 新潟県長岡市南七日町81-5 TEL 0258-89-6555