

オレンジカフェさくら開催

オレンジカフェで語らいませんか？

認知症の方やそのご家族、専門職、地域の皆さんなど、誰でも自由に参加できる交流の場です。息抜きや認知症に対する情報交換、相談・語らいの場として開催されています。ぜひ、お気軽にご参加ください。



時 8月6日(木) 午前10時～11時30分
所 役場2階 さくらホール
¥ 200円(お茶・お菓子代)
内 茶話会・ミニ講座・健康体操等
問 (株)エヌジェイアイ エルキューブ三春
☎ 0247-61-6612

詳しくは
こちら



ほお～っとクラブ

(認知症本人・家族交流会)のご案内

認知症について日頃感じていることや、悩んでいることを同じ経験をしている方々と語り合える場所です。お茶を飲みながら、気軽にお話しませんか？また、認知症ケアに関する相談も受け付けています。どうぞお気軽にお越しください。



時 9月4日(金) 午前10時～11時30分
所 三春町福祉会館 1階 カフェスペース
対 認知症と診断を受けた方を支援しているご家族
¥ 無料
問 社会福祉協議会 ☎ 0247-62-8586

HPは
こちら



マチトレ！ご利用案内

毎週金曜日、夜間開館します

保健センターの三春町営ジム「マチトレ」は毎週金曜日、開館時間を午後8時まで延長!!(最終受付は7時30分です)初回登録のみ予約必須で、次回以降はいつでもご利用いただけます。登録はウェブで随時受け付けています。

8月のトレーナー来館日

10日・24日(月) 午前10時～11時
7日・21日(金) 午後1時30分～2時30分

8月のマチトレ開館日時

毎週月・水曜日 午前9時30分～午後4時
毎週金曜日 午前9時30分～午後8時



登録は
こちらから



注 12日(水)・14日(金) 休館日

¥ 町民の方 30分間100円～
町外の方 30分間200円～

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 0247-62-5110

ワンコインプラス料理教室 参加者募集

ヘルスメイト主催の「ワンコインプラス料理教室」を開催します。料理に慣れていない方でも簡単に美味しく作れて、栄養バランスのよいメニューです。今回は豚肉となすのさっぱり炒め、切り干し大根のめかぶ和え、ねぎと焼きのりのスープ、デザートに人参ヨーグルトを作ります。どなたでも参加可能ですので、ぜひ、お申込みください。



料理教室のようす

時 8月27日(木) 午前10時～午後0時30分
所 保健センター 調理室 **¥** 600円(材料費)

物 エプロン、三角巾

▶募集人数 10名(定員になり募集終了)

☑ 8月21日(金)

問・申 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 0247-62-5110

ヘルスメイト養成講座を開催します！

食や健康について学びましょう！

家族や自分の健康づくりはもちろん、毎日の生活に役立つような食や健康に関する講座を開催します。修了後はヘルスメイトとして活動したり、町で行うさまざまな健康づくり活動に参加したりすることができます。年齢、性別を問わずご応募お待ちしております。

所 役場会議室 ほか

▶定員 10名

問・申 保健福祉課 地域ケア推進グループ
☎ 0247-62-5110

▶カリキュラム

※原則すべての回に参加していただきます。

第1回	8月18日(火) 午前9時50分～午後3時10分	○三春町食生活改善推進委員会およびヘルスメイトの会の活動 ○三春町の健康づくり、国保医療、介護について
第2回	8月24日(月) 午前8時40分～午後2時	○年代別食育について 乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期
第3回	8月27日(木) 午前10時～午後1時	○ヘルスメイトの会の活動体験(調理実習)
第4回	9月3日(木) 午前10時～午後2時	○食品表示、食中毒予防講座 ○マチトレ施設説明・登録・体験
第5回	9月11日(金) 午前10時～正午	○食生活改善推進委員会の活動体験(イベント参加)