



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、地域のみなさんなど、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21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(認知症の方への支援(三春町の取組み))・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

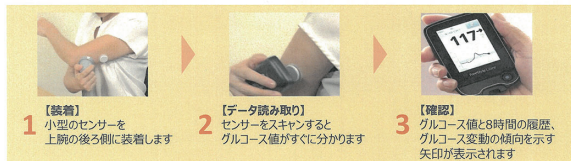


詳しくは
こちら

ヘルスアップ教室「自分で血糖チェック」 の参加者募集中！

自分で簡単に血糖変動がチェックできます

何を食べると高くなるのか、健診結果では知ることのできないリアルタイムの血糖値をみることができます。血糖と生活習慣の関連を学べる教室です。ぜひ、ご参加ください。



時 9月4日(木)、10月2日(木)・9日(木)
午後3時～4時30分

所 保健センター

▶参加要件

- ▷ 40歳から74歳の町民の方
- ▷ 1年以内の健康診断結果でHbA1c 5.6～6.4、血糖値126mg/dl未満の方
- ▷ 糖尿病治療中ではない方
- ▷ 全3回の教室に参加できる方



申込みは
こちら

¥ 無料 **☑** 8月20日(水)

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 0247-62-5110

やってみよう！手話



動画を見ながら、気になった手話にチャレンジしてみましょう。

町HPから動画をチェックしてみましょう。

【手話サービスをご利用ください】

手話通訳が可能なタブレット端末を配置しています。

インターネットを介して手話通訳者とともに話を伺います。

利用可能時間／平日9:00～17:00



マチトレ！ご利用案内



登録は
こちらから

7月～9月金曜日限定、夜間開館！

保健センターの三春町営ジム「マチトレ」は開館時間を午後8時まで延長しています。(最終受付は午後7時30分です。)



開館日 8月 8・22・29日
9月 5・12・19・26日

上記日程は夜間時間に利用登録ができます。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

4日・25日(月) 午前10時～11時
22日(金) 午後1時30分～2時30分

8月のマチトレ開館日

毎週月・水・金曜日、土曜(9日・23日)
午前9時30分～午後4時(金曜日は午後8時まで)

注 1・11・13・15日は1日休館

¥ 30分間100円

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 0247-62-5110

ワンコイン料理教室開催！

ヘルスメイト主催の「ワンコイン料理教室」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。夏野菜を使ったスープカレーをメインにとうもろこしご飯、マリネ、わらびもち風デザートを作ります。ぜひ、ご参加ください。

なお、定員になり次第申込みを締め切ります。

時 8月28日(木) 午前10時～午後0時30分

所 保健センター

物 エプロン、三角巾

¥ 500円(材料費) ▶募集人数 10名

問・申 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 0247-62-5110



ワンコイン料理教室のようす