

《募集》女性のための「健康づくり応援」講座

講師：明治安田生命保険相互会社

第1回 『ずっと元気に過ごしたい！』 今日から始める健康的なダイエット習慣

- 内容
1. 「栄養素の過剰摂取」が肥満・生活習慣病に繋がることを知る
 2. 「低栄養(やせすぎ)」による問題を知り、バランスの良い食事法を学ぶ
 3. 健康維持にとって筋肉量が重要であることを知り、日頃の筋トレ習慣をつける

第2回 『がん』からわたしの未来を守る、押さえておきたい3つのポイント

- 内容
1. 女性のライフサイクルと病気の関係を知る
 2. 子宮頸がんと乳がんについて、専門医の知見から学ぶ
 3. 治療を支える公的医療保険や費用の備え方を知る

会場 地域づくりセンター小野 2階大学習室

日時 **第1回** 令和5年7月15日(土)10時~11時30分

第2回 令和5年7月29日(土)10時~11時30分



申込み 6月26日(月)9時から電話(22-1239)で受け付けます。第1回・第2回それぞれ参加できます。申込み時に希望を教えてください。なお、定員(各30名)になり次第、締め切らせていただきます。

スマホ教室はじまりました！



6月5日より、短期教室「スマホのここが知りたい」が始まりました。全4回で、スマホの基本操作からLINEの使い方まで、講師の金剛地さんが丁寧に、わかりやすく教えてくれます。毎回好評な教室で、4回目の開催です。



☞QRで同じものがカラーで見られます！裏面に6/4のオープニングイベントの写真を載せています！

オープニングイベントを盛大に開催できました！

今年4月1日より公民館から地域づくりセンターに移行したことを記念し、オープニングイベントを6月4日(日)に開催しました！多くの方々の協力もあり、参加者総勢200人程と、盛大にお祝いをすることができました。

