



健康について考えてみませんか

健康教室に参加しませんか

町では、次のとおり健康教室を開催します。生活習慣病を防ぎ、健やかな毎日を過ごすためにも、ぜひ参加してください。

ウォーキング教室

ウォーキングは、からだに無理をかけない理想的な有酸素運動です。講師は、ウォーキング研究の第一人者である駒崎優先生です。

期日 表1のとおり
時間 午前10時～午前11時
30分
定員 40人(定員になり次第締め切ります)
参加費 無料
場所 社会体育館

ウォーキング教室日程(表1)

期日	テーマ
10月13日(木)	足腰の負担を和らげよう
11月10日(木)	生活習慣病を防ごう
12月8日(木)	筋力アップを図ろう
H18年1月18日(水)	美しくスマートに歩こう

ヘルスアップ教室

ストレッチ体操により腰痛や肩こりを予防し、からだがすっきりします。最終日には、楽しいレクリエーションダンスも行います。

期日 表2のとおり
時間 午後1時30分～午後3時
定員 30人(定員に次第締め切ります)
参加費 無料
場所 保健センター

とも9月5日(月)までに保健福祉課へ電話でお申し込みください。

ヘルスアップ教室日程(表2)

期日	テーマ
10月19日(水)	自分のからだを知ろう
11月9日(水)	背骨の柔軟は若さの秘訣
12月7日(水)	腰痛予防のためのストレッチ
H18年1月11日(水)	自分のためのストレッチ
2月16日(木)	レクリエーションダンスも取り入れて

大豆料理講習会参加者募集

町では、「畑の肉」といわれる栄養豊富な大豆を利用した手作り豆腐およびその加工品の料理講習会を開催します。大豆の豊かなおいしさをそっくりそのまま受け継いでいる豆腐づくりにぜひ参加してください。

期日 9月13日(火)・10月7日(金)
時間 午前9時30分～午後1時

内容 地場産の大豆を使ったの豆腐づくりおよびおからの利用方法
場所 中央公民館
募集人員 各24人(定員になり次第締め切ります)
参加費 無料

持参するもの 米1合・エプロン・三角巾
申し込み 保健福祉課へ電話でお申し込みください
2回実施しますので、都合の良い日を選んでください。

【冷ややつこのおいしい食べ方】
タレや薬味をひと工夫すると冷ややつこも飽きずに美味しくいただけます。ぜひお試しください。

青じそ+白ごま+梅だれ
キムチ+細ネギ+土佐じょうゆ

ザイサイ+香味野菜+ピリ辛だれ

【たれの作り方】

梅だれ
梅干し1個は種を取ってたたき、しょうゆ・みりん・酒各小さじ1杯と混ぜる。

土佐じょうゆ

しょうゆ2分の1カップ・水大さじ3杯・削り節大さじ3杯を鍋に入れ、煮立ったら火をとめる。

ぴり辛だれ

しょうゆ大さじ2杯・酢、砂糖各小さじ1杯・豆板醤小さじ2分の1杯を混ぜ合わせる。