

9月は「健康増進普及月間」  
シェイプアップ教室 受講生



生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関連しています。自分に合った運動習慣や食生活の改善などで、健康的な生活習慣を身につけましょう。

効果的な運動方法がわからないという方は、シェイプアップ教室に、ぜひご参加ください。健康運動指導士が初心者向けの運動メニューを楽しく紹介します。

- ▼期日 10月29日(火)、11月26日(火)、平成26年2月4日(火)、3月4日(火) ▼会場/時間 全期日とも【田原市総合体育館】午後1時30分～3時30分【あつみライフランド】午後7時～8時30分
- ▼内容 2日エリートに効果的なウォーキング、バランスボール、いすを使った筋力トレーニングなど
- ▼定員 各20名(先着順) ▼受講料 無料 ▼申し込み 開催日の前日までに電話またはFAXにて(FAXの場合は、住所・氏名・年齢・電話番号を明記) ▼持ち物 運動靴(内履・外履)、飲み物、タオル、

バスタオル、筆記用具

▼健康課(市役所内)

☎23局3515 FAX23局3810

▼健康課(あつみライフランド内)

☎33局0386 FAX33局0319

「もう1000歩一歩がまじ」  
キャンペーンで健康にー

健康たはら21計画推進の一環として、みなさんの健康づくりを応援する企画です。ウォーキングを始めてみた方や楽しく続けたい方など、どんなでも気軽に参加できます。ご家族やご友人などと、挑戦してみてください。

▼対象 市内在住の方 ▼実施期間

10月1日(火)～平成26年1月31日(金) ▼参加方法 健康課・あ

つみライフランド・赤羽根市民セン

ター(旧赤羽根支所)にある応募用

紙と「東海道五十三次ウォーキング

記録表(以下、「記録表」)を入手

し、ウォーキングの記録を記入(記

録表は市ホームページからもダウン

ロード可) ▼提出方法 平成26年

2月28日(金)までに応募用紙と記

録表を①配布場所へ提出②健康課へ

FAXまたは郵送にて ▼その他

82万5000歩(東海道五十三次)

を達成された方に完歩賞を、ご家

族・ご夫婦で参加された方にはファ

ミリー賞を呈呈

▼健康課(市役所内)

(〒441-3492 住所不要)

☎23局3515 FAX23局3810

▼健康課(あつみライフランド内)

☎33局0386 FAX33局0319

http://www.city.tahara.aichi.jp/

栄養生活講座 受講生

今の食生活にひと味プラスできる講座です。毎日の献立がややマンネリ気味の方、健康的な食事について知りたい方にお勧めです。

▼対象 市内在住で、全5回参加で

きる方(以前参加された方は除く)

▼日時 ①9月27日(金) ②10月18

日(金) ③10月29日(火) ④11月29

日(金) ⑤12月20日(金) / いずれ

も午前10時～午後1時30分

▼場所 あつみライフランド ▼内

容 バランスのよい食事や栄養の基

礎についての講義と調理実習 ▼定

員 20名(先着順) ▼受講料 各

回300円 ▼申し込み 9月13日

(金)までに電話またはFAXにて

(FAXの場合は、住所・氏名・生

年月日・電話番号を明記)

▼健康課(市役所内)

☎23局3515 FAX23局3810

栄養バイキング講座

「TAHARAの健康食堂」受講生

自分に合った食事量を実際に食べて、楽しく学ぶ講座です。

▼対象 市内在住の20歳以上の方

▼コース(時間) / 期日/場所 表

のとおり ▼内容 バランスのよい

食事についての講義とバイキング実

習 ▼定員 各20名(先着順)

▼受講料 各回300円 ▼申し込

み 各回の1週間前までに電話にて

▼健康課(市役所内)

☎23局3515 FAX23局3810

▼健康課(あつみライフランド内)

☎33局0386 FAX33局0319

栄養バイキング講座

コース(時間)	期日	場所
ランチコース (10:00~13:00)	10/25(金)	あつみライフランド
	11/20(水)	田原福祉センター
	12/6(金)	あつみライフランド
	H26/3/5(水)	田原福祉センター
ディナーコース (18:00~20:30)	H26/1/30(木)	田原福祉センター
	H26/2/20(水)	あつみライフランド