

## 【お知らせ】

### たはらヘルシーカフェ

栄養バイキング講座がリニューアル♪

田原産の食材を美味しく食べて健康を学べる講座です。

【対象】市内在住の20歳以上の方

【場所・期日・時間】表のとおり

場所	期日	時間
田原福祉センター 3階大会議室	11月29日(火) 2月3日(金) ※託児あり	10:00~12:30 (受付9:50~)
あつみライフルンド 2階第1第2委員会室	1月31日(火)	

#### 【メニュー】

- ・ご飯
- ・ノンオイルポテトサラダ
- ・にんじんとブロッコリーの2色団子
- ・大葉のヘルシーフル
- ・田舎の根菜汁



【受講料】各回300円

【申し込み】各回の1週間前までに電話またはFAX・QRコードから(FAXの場合、氏名、生年月日、電話番号、託児希望を明記)



▲申込用  
フォーム

### ※たはら健康マイレージ対象

#### ◆献血・献眼・献腎にご協力を!

田原市民まつりの会場で、献血、献眼・献腎の登録を行います。ぜひご協力ください!

【日時】10月23日(日)①午前10時~11時30分②午後1時~3時30分

【場所】田原市民まつり会場

▼愛知県赤十字血液センター豊橋事業所 ☎(0533)32-13331  
☎22-6013

※一定の条件を満たす方は、市外(県内)でも接種が可能です。詳しくは予診票もしくはHPをご確認ください。



▲市HP

### ◆歯の健康フェスティバル入賞作品

99名の方からご応募をいただきました。入賞者は次のとおりです。

○入賞者(敬称略)

【特選】鈴木晴海(童浦小5年)



▲特選に選ばれた鈴木さんの作品

【内容】バランスのよい食事の講義とヘルシーランチ喫食(調理実習はなし)

【定員】各回12名(先着順)※印の期日は託児あり(2名まで・先着順)

【持ち物】筆記用具、ハサミ

タオル、マスク、室内用スリッパ

パ

【申込額】無料  
【場所】市内指定医療機関

ここ見て! たはら

たはらスナップ

みんなのひろば

おしゃせ

おでかけ情報

連載コーナー

## お手軽フィットネス

簡単な動きでウエスト引き締め!

横になって肘をつき、体を持ち上げるだけの簡単な動きです。実際にやってみるとつい動きで、首から尾骨までの体幹部がしっかりと鍛えられます。

スポーツ課☎23-3531

1



①肩の真下にくるように、肘をついて横になる。

2



②息を吐きながらお尻を持ち上げ、肩から足先までが一直線になるよう、お腹とお尻を引き締める。そのままの姿勢で深い呼吸をし、20秒ほどキープ。

3



③息を吐きながら①の姿勢に戻す。

※①~③を数セット繰り返し、反対も同様に行う。

**お手軽フィットネス**

簡単な動きでウエスト引き締め!

横になって肘をつき、体を持ち上げるだけの簡単な動きです。実際にやってみるとつい動きで、首から尾骨までの体幹部がしっかりと鍛えられます。

スポーツ課☎23-3531

1

2

3

①肩の真下にくるように、肘をついて横になる。

②息を吐きながらお尻を持ち上げ、肩から足先までが一直線になるよう、お腹とお尻を引き締める。そのままの姿勢で深い呼吸をし、20秒ほどキープ。

③息を吐きながら①の姿勢に戻す。

※①~③を数セット繰り返し、反対も同様に行う。