

【お知らせ】

◆たはらヘルシーcafe

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)	10:00~12:30 (受付9:50~)
	2月3日(金) ※託児あり	
あつみライフランド 2階第1第2委員会室	1月31日(火)	

【メニュー】

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



【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の場合は、氏名、生年月日、電話番号、託児希望を明記)



※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 ☎(0532)321331

◆田原ライオンズクラブ

☎226013

◆高齢者インフルエンザ定期予防接種

【対象】①65歳以上(昭和32年12月31日以前に生まれた方)②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器などの機能に重度の障害がある方

【期間】10月15日(土)から令和5年1月31日(火)まで

【場所】市内指定医療機関

【自己負担額】無料

※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でご確認ください。



▲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

【入選】大久保結衣(泉小1年)・大知柚琉(神戸小4年)・大木希乃花(神戸小4年)・本多美湖(野田小6年)・石川潤(六連小5年)

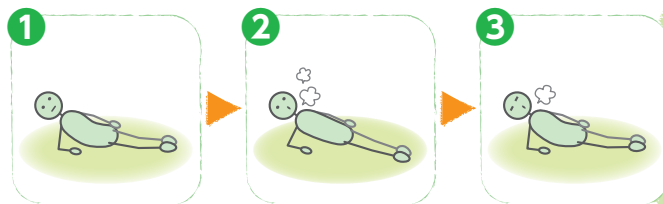
【佳作】市川蒼真(泉小1年)・岡田正太郎(泉小1年)・藏井菜々美(神戸小4年)・河邊圭伽(神戸小4年)・鈴木真友(神戸小4年)・福井みのり(神戸小4年)・鈴木菜実(童浦小3年)・水谷みみ(野田小2年)・大久保莉瞳(六連小4年)・木藤琉嘩(六連小5年)・小林瑞紀(六連小5年)

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。実際に行ってみるときつい動きで、首から尾骨までの体幹部がしっかり鍛えられます。

スポーツ課 ☎23-3531



- 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に、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の姿勢に戻る。

※①~③を数セット繰り返し、反対も同様に行う。