

脱メタボ健康塾 受講生募集


今年度も、仲間と共に生活習慣の改善に取り組む講座をシリーズで開講します。自分の生活習慣を見直して、この冬をスッキリと過ごしませんか？お気軽にお申込みください。
(1回目の講演のみ参加の方は申込み不要です。)

- ◆場 所 保健福祉センターなわ
- ◆申込期限 11月14日(金)
- ◆申込・問い合わせ先
保健課 ☎0859-54-5206

	日 時	おもな内容
1	11月21日(金) 13時30分～ 16時	講演 「ガッテン流・健康生活の極意！」 ※講演の後、計測を行います。
2	12月17日(水) 9時30分～ 13時30分	講義・実習 「おうちですっきりダイエット！」 講師：管理栄養士 ※100キロカロリーの食事量の目安について ※調理実習を行います。(材料費200円必要)
3	平成27年 1月30日(金) 13時30分～ 15時30分	講義・実習 「おうちでしっかりエクササイズ！」 講師：健康運動指導士 松田 万里さん ※100キロカロリーの運動量の目安について
4	平成27年 2月25日(水) 13時30分～ 15時30分	ふりかえり ※3か月の成果をふりかえります。

第11回 鳥取県民謡まつり inなかやま

- ◆日時 11月16日(日)
開演13時30分
～15時30分
(開場13時)

- ◆場所  なかやま温泉・生活想像館
(わくわくホール)
- ◆入場料 1,000円
※高校生以下無料、団体割引有
- ◆問い合わせ先
鳥取県民謡連合会事務局
☎0857-22-1516

健康づくり 講演会



NHK「ためしてガッテン」の番組立ち上げに携わった元NHKディレクター北折一さんをお招きし、番組制作で得た健康づくりの極意な

どが満載の講演会を開きます。
みなさんお誘いあわせてご来場ください。(参加無料・申込み不要)

- ◆日時 11月21日(金)
13時30分～15時30分
- ◆場所 保健福祉センターなわ
- ◆演題 「ガッテン流・健康生活の極意！～何が正しい!?健康情報のウソ・ホント～」
- ◆講師 北折 一さん
- ◆問い合わせ先
保健課
☎0859-54-5206

講演

「認知症 支えて 支えられて 町づくり」

認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族が安心して暮らすことのできる地域をつくることを目的で開催します。(入場無料)

- ◆日時 11月30日(日)
13時30分～15時30分
- ◆場所 保健福祉センターなわ
- ◆講師 高橋幸男さん
(医療法人エスポアール出雲
クリニック 院長)
- ◆問い合わせ先 福祉介護課 ☎0859-54-5207

