

# 脱メタボ健康塾

仲間と共に生活習慣の改善に取り組む講座を今年度も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しょうか？お気軽にお申込みください。

	日時	主な内容
1	11月27日 (月) 13:30~15:30 <受付13:00~>	講話「メタボリックシンドロームから 抜け出すために」 講師：米子保健所 所長 大城 陽子 先生 ※体力測定
2	12月21日 (木) 13:30~15:30 <受付13:00~>	講義・演習「ウエストひきしめ術！」 講師：健康運動指導士 山川 了史 さん ※上ぐつ、水分補給できるものを持参してください。
3	1月23日 (火) 9:30~13:30 <受付9:15~>	講義・実習「正月太り撃退術！」 講師：大山町役場管理栄養士 ※調理実習を行います。(材料費200円必要)
4	2月28日 (水) 13:30~15:30 <受付13:00~>	ふりかえり ※体力測定 ※3か月の成果をふりかえります。

- ◆ 場所 保健福祉センターなわ
- ◆ 申込み期限 11月13日 (月)
- ◆ 申込み・問い合わせ先  
健康対策課

☎ 0859・54・5206



## 大山恵みの里だより vol.116

問い合わせ先  
大山恵みの里公社  
☎0859-54-6600

### 11月のイベント

大山の食の恵みと農家直送新鮮野菜が満載のイベントです。みなさんのご来場をお待ちしています。

○みくりや市 感謝祭

日時：11月11日 (土)

9時30分～12時

会場：JR御来屋駅構内

「みくりや市」

○道の駅わいわい恵み市

日時：11月18日 (土)

9時～14時

会場：道の駅大山恵みの里

### 大山恵みの里のお歳暮はいかが？

大切なあの人へのお歳暮に、「大山の食の恵み」を贈りませんか。11月中旬より受付開始予定です。

詳しいギフト内容は、チラシ・公社ホームページなどでお知らせいたします。ぜひ、ご利用ください。

### 道の駅 全国総会

全国の道の駅関係者が集う「道の駅全国総会」が、10月5日に倉吉市未来中心で開催され、全国から約1200名が参加しました。

併催された「道の駅まつり」では県内外の道の駅がそれぞれ自慢の逸品で出店し、大山恵みの里公社は「大山どまん中らーめん」などを販売し好評を博しました。

翌日はグループに分かれて、県内各地で視察研修も行われ、大山恵みの里には40人が来訪。「おもてなしが素晴らしい。来てよかった」と賞賛の声をいただきました。



▲竹口町長が開山1300年をPR