

参加者募集

シェイプアップで健康づくり * メタボ解消講座

年齢を重ねるにつれて「お腹まわりがポッコリしてきた」「体がたるんできた」という方は多いのではないのでしょうか？生活習慣を改善しようとしても、1人での実践はなかなか難しいものです。

このたび、体をひきしめることを目的に、仲間とともに生活習慣の改善に取り組む講座を開講します。ぜひお気軽にご参加ください。

- *対象：お腹まわりの気になる方で70歳以下の方。定員20人。
- *場所：保健福祉センターなわ
- *参加費：3回目は材料費200円が必要です。
- *申込期限：1月14日（金）
- *申込み・問い合わせ先：大山町役場 保健課 保健師 ☎0859-54-5206
- *その他：できるだけ全講座受講してください。毎回簡単な測定・運動を行います。動きやすい服装でご参加ください。1回目と4回目は血液検査を行います。



日 時	おもな内容
1 1月21日（金） 13:30～15:30	講話 「メタボリックシンドロームについて」（保健師） ※ 血液検査があります。
2 2月2日（水） 13:30～15:30	演習 「ストレッチ&筋力トレーニング」（医師）
3 2月16日（水） 11:00～13:00	講話 「お食事勉強会」（管理栄養士） ※ お弁当を準備します。（材料費：200円）
4 3月15日（火） 13:30～15:30	演習 「効果的なウォーキング法」（名和友歩会 生田 清さん） ※ 血液検査があります。
5 3月23日（水） 13:30～15:30	まとめ 「成果発表会」



▲昨年の様子

今年もウォーキングで健康な1年を過ごしましょう！

開運七社巡り

ウォーク

名和地区七つの神社に今年1年の開運を祈願しながら「ウォーキング」を楽しみませんか？多くの方のご参加をお待ちしています。

◆日時 1月23日（日）
9時～12時

◆集合場所 名和公民館（コー
ス約10km）

◆参加料 無料
※雨天決行

◆主催 名和友歩会・大山町総
合型地域スポーツクラブ設立準
備委員会

◆問い合わせ先 社会教育課
☎0859・54・5212

第3回 女性農業者の集い

～女性農業者の絆を
深め、輪を広げよう～

女性農業者が集い、学び、交流を深めいきいきと輝く魅力ある農業を築くための仲間づくり・資質向上をめざします。

◆日時 1月19日（水）
10時～14時20分

◆場所 弓ヶ浜荘（米子市皆生）

◆内容 講演 演題「農の恵みをとどけるマーケティング」選ばれる仕組みづくり

・講師（財）鳥取県産業振興機構 大野良幸 氏

・交流会（昼食）
◆会費 講演会 無料

◆対象 西部地区女性農業者など

◆定員 50人程度

◆申込締切 1月12日（水）

◆申込・問い合わせ先
米子農業改良普及所担当（神野）
☎0859・31・9684