

Clip!

健康活動セミナー（健活セミナー）を開催します。

申込・問合せ先：いきいきプラザ都留内
健康推進課 ☎(46)5113

家でも楽しくできる運動法を実践するよ！
参加してね！



○効果的な運動や食事のとり方を知りたいと思っている方
定員 30名
費用 無料（12月7日の調理実習は、実費がかかります）
※運動制限のある方、血圧の高い方は主治医に相談のうえ、ご参加ください。

○健診などで運動方法や食事の改善が必要であると
言われた方
○20～64歳までの市内在住者（学生は除く）
○健康などで運動方法や食事の改善が必要であると
言われた方
○効果的な運動や食事のとり方を知りたいと思っている方

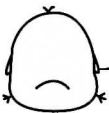
健康活動（健活）セミナーとは、自分の生活にあった運動や食事の方法を見つけ、健康に活動する楽しいセミナーです。1日だけでも、途中からの参加でも可能ですが、全過程を終了すると「修了証書」を授与します。
日程・内容
下表を参照してください。
場所 いきいきプラザ都留内
対象者



日程（午後7時～9時）

講座内容

- 12月10日（金） 「運動☆初心者☆大集合」
～まずは何でも Let's try ～
12月17日（金） 「あなたの未来が食事で変わる」
～ご飯茶碗持参で食事 Check ～
1月7日（金） 「身体をほぐしてリラックス」
～ストレッチが癖になるやっぱり健康でNIGHT～
1月14日（金） 「健康体操イチ・ニ・サーン!!」
～音頭をとって脂肪もとって～



託児型サロン
子どもを預けて外出したいと思
いながら、子どもの預け先が見つ
からないお母さんを応援します！
日時 11月22日（月）10時～14時
場所 いきいきプラザ都留2階
定員 10～15名
持ち物
お気に入りのおもちゃ、おやつ、
保険証の写し、着替え、靴
※お昼をはさんで預けたい方は、
お弁当を持参してください。
費用 100円（保険・運営費）
申込・問合せ先
市社会福祉協議会
☎(46)5115

今日の「ふれあい・子育てサロン」



問合せ先 市立図書館
☎(43)1324

こぶたの会の「ワクワク」おはなし会
日時 11月27日（土）14時～
場所 文化会館1階和室
内容 楽しいお話や歌、手遊びなどをします。

こぐまクラブの「こぐまのちいさなおはなし会」
日時 11月19日（金）10時30分～
場所 文化会館1階和室
内容 乳児から未就園児の親子を対象に、読み聞かせや手遊びをします。

「ひびきの会」の読み聞かせ
日時 11月13日（土）14時～
場所 情報未来館
内容 みんなが選んだ紙芝居や絵本を読みます。

図書館よみかせボランティア