

情報

お知らせ

-Information-

問 … 問い合わせ先

申 … 申し込み先

募集します

ヘルシークッキング教室参加者募集

調理実習をしながら健康食を学んでみませんか。今回のテーマは、「脂質異常症予防食」です。野菜をたっぷり使ったメニューをご紹介します。

▼日時 7月29日(火) 午前10時～午後1時

▼会場 保健福祉センター

▼メニュー 豚肉のカレー煮

こんにやくサラダ、レタスとえのきのスープ、牛乳かん
▼費用 300円/人
▼定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)

▼申込期限 7月11日(金)

▼申問 市食生活改善推進協議会事務局(保健福祉センター内)

☎25・2100

親子で楽しむ食育料理教室

食へることへの関心を高め、食に興味をもつことは食育の第一歩です。食育料理教室では、夏野菜をたっぷり使ったメニューを作り、食べ物の大切さ、バランスの良い食事について親子で学ぶことができます。ぜひ、ご参加ください。

▼コアラクッキング教室(3歳～未就学児)

▼対象者 市内在住の3歳以上の未就学児とその保育者(対象外のお子さんをお連れの場合は、必ずご相談ください)

▼日時 ①7月12日(土) 午前10時～午後2時 ②7月31日(木) 午前10時～午後2時

▼会場 保健福祉センター

▼メニュー レタスのあんかけ炒飯、切り干し大根のサラダ、夏野菜スープ、フルーツヨーグルト

▼費用 300円/人

▼定員 各日20人ずつ(申し込み多数の場合は抽選)
▼申込期間 6月30日(月)～7月2日(水)
※①または②のどちらか一方をお選びください。

▼親子クッキング教室(小学生)

▼対象者 市内在住の小学生とその保育者(対象外のお子さんをお連れの場合は、必ずご相談ください)

▼日時 ①7月19日(土) 午前10時～午後2時 ②8月1日(金) 午前10時～午後2時

▼会場 保健福祉センター

▼メニュー ビビンバ丼、夏野菜のピクルス、わかめの和風スープ、杏仁豆腐

▼費用 300円/人

▼定員 各日20人ずつ(申し込み多数の場合は抽選)

▼申込期間 7月7日(月)～9日(水)
※①または②のどちらか一方をお選びください。

▼申問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25・2100

スポーツクラブみらい ニュースポーツ大会「ハッピーサンデー!」無料体験会参加者募集

「スポーツクラブみらい」では、当クラブ教室で実施しているニュースポーツ(バウンドテニス・ソフトバレー・パドルテ

ニス・キンボール)の他、ビーチボールバレーを加えて、同時に各種目が体験できるイベントを開催します。当日はあそびの広場(ペーゴマなど懐かしいあそびが体験できる)コーナーもあります。どの時間帯からでも参加できます。この機会に体験してみてください。

▼日時 7月6日(日) 午前10時～午後3時30分

▼場所 総合運動公園体育館

▼募集人員 50人

▼応募資格 小学生以上(小学生は保護者同伴)

▼持ち物 運動ができる服装・体育館履き・飲物・タオルなど ※用具はクラブで用意します。

▼申問 スポーツクラブみらい事務局 ☎58・4566

スポーツクラブみらい 太極拳無料体験会参加者募集

今話題の太極拳でインナーマッスルを鍛え、継続することで若々しく楽しく健康が保たれます。ぜひ体験されてはいかがですか!

夏休みを利用して小学生と保護者の方(祖父母もOK)の参加もお待ちしております。

▼日時 7月25日(金) 午後1時～3時

▼場所 小絹高齢者センター