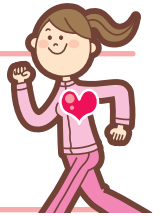




おためし!

ココロとカラダにできること教室 参加者募集



この教室では、クアオルト推進室の取組の紹介や運動を通して皆さんが健康づくりを始める「きっかけづくり」をお手伝いしていきます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

対象者 三種町在住者

日時 第1回 11月6日(月) 10:00~13:30

【クアオルト推進室による取組・健康づくりについて、クアオルト健康弁当】

第2回 11月13日(月) 10:00~11:30

【県出前講座による健康運動教室、バランス測定】

第3回 11月22日(水) 10:00~11:00

【ポール&ボール教室】

会場 第1・2回 三種町社会福祉協議会「会議室」

第3回 ゆめろん2階「クアオルト運動室」

参加費 1,000円(第1回健康食弁当代) ※カフェ・リエゾンにて

定員 15名

クアオルトポイント 全3回出席で1ポイント

申込締切 10月27日(金)

申込先 企画政策課クアオルト推進室 ☎85-4822



クアオルト健康弁当とは…

- カロリーが600キロカロリー以下
- 塩分が3グラム以下
- 地場産食材(三種町米含む)が3品以上

この要件を満たしたお弁当のことです。

クアオルト健康食認定証交付式

クアオルト健康食認定証交付式では、ゆめろん、カフェ・リエゾン、じゅんさいの館の3事業所が三種町クアオルト研究会の認証を受けました。試食会も行われ、「カロリーが低くてもおいしい」、「少し薄味だが、日頃の食事の塩分の多さに気付かされた」などという感想がありました。普段の食事を見直すきっかけとしてクアオルト健康弁当をぜひ一度お試しください。



ゆめろん

☎85-4126



カフェ・リエゾン

☎83-2702

※店舗での提供のみ



じゅんさいの館

☎72-4355

●注文は10個からで、5日前までに各店舗へ直接ご予約ください。●

ペロ(舌)メーターで、
普段の食生活がチェックできます。

- ★味が薄いと感じたら…
普段、塩分の高い食事をされているのでは?
→**少しずつ薄味に慣れていきましょう。**
- ★もの足りない(量が少ない)と思われたら…
普段、食べ過ぎなのでは?
→**普段よりよく噛んで食べてみましょう。**

クアオルト健康ウォーキング『クアの道』認定記念企画

スタンプラリー当選者発表!

当選商品: デジカメ

牧野由美子 様 (釜谷)
 澤田美喜子 様 (羽根川)
 高橋 勝子 様 (鵜川)
 嶋田 善道 様 (木戸沢)
 北林 了子 様 (増沢)
 荒川 政雄 様 (神奈川県)
 川上 利昭 様 (鹿南二)

日諸 貞子 様 (萱刈沢)
 見上由紀男 様 (鹿南一)
 成田 幸博 様 (大曲)
 松田 盈 様 (八幡越)
 見上エサ子 様 (鹿中)
 進藤 俊造 様 (十八坂)
 杉本 文子 様 (鵜川)

近江谷まゆみ 様 (鹿中)
 安部マサ子 様 (安戸六)
 嶋田 政良 様 (林崎)
 坂本 朗 様 (鹿南一)
 北林 永遠 様 (林崎)
 沼崎 健悦 様 (岩手県)

多数のご参加
ありがとうございました。



認定記念企画として行ったスタンプラリーの当選者を発表します。

今後も健康づくりの一つとしてクアオルトウォーキングにご参加ください。