

保健センターだより

◆申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎83-5555

健康講座のお知らせ

**参加
無料**



～テーマ「減塩・食生活」～

減塩について学び、普段の食事を振り返るきっかけを作りませんか？
塩分濃度を測ったみそ汁を試飲して、普段お家で飲んでいるものと比べてみましょう！

と き 9月5日 10:30～11:30

と ころ 琴丘地域拠点センター

講 師 佐藤 緒里恵 氏 (管理栄養士)

- 内 容**
- ・みそ汁の試飲
 - ・普段の食生活の振り返り
 - ・減塩や食生活についてのお話

当日は、定例の健康相談・コーヒーサロンも開催します。



保健師による血圧測定や健康相談、あんま師による肩こり腰痛改善マッサージも受けられます！

クアオルトコーナー

ウォーキング情報

サンセットウォーキング in 釜谷浜

- と き 8月8日 18時～
- コース (集合場所)
釜谷浜サンセットコース
(釜谷浜海水浴場炊事場)



日曜ウォーキング

- と き 8月17日 9時～
- コース (集合場所)
釜谷浜サンセットコース
(釜谷浜海水浴場炊事場)
- と き 8月24日 9時～
- コース (集合場所)
釜谷浜サンセットコース
(釜谷浜海水浴場炊事場)

クアオルト運動教室

温泉エクササイズ教室 (10時～)

8月21日
水着、アクアシューズを持参

楽しく貯筋体操教室 (10時～)

8月26日
タオル、運動靴、飲み物を持参

共通事項

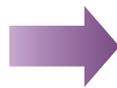
申込期限：8月18日
会 場：ゆめろん
入 館 料：500円
定 員：10人

JAのがん共済が生まれ変わりました!!

広告

旧がん共済

入院日数に応じた保障



新がん共済

入院に限らず様々な治療をまると保障



詳しいことは、お近くのライフアドバイザーにご相談ください。

JA共済

JA秋田やまもと 共済課 TEL 87-4601 八峰支店 TEL 76-3151