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

無料相談会のお知らせ

専門の相談員が対応し、秘密は厳守します。ひとりで悩まずに、お気軽にお電話ください。

こころの相談会	
開 催 日	11月９日
開催時間	13時～16時（相談者１組に対し、１時間程度）
会　　場	保健センター
相 談 員	臨床心理士　濱田　　拓 氏
申込方法	電話またはQRコードから お申し込みください。

ベジチェックのお知らせ

保健センターでは、体の筋肉量や脂肪量、筋肉バランスなどを確認できる体組成計測定を行っています。

11月12日の測定会では、機械で野菜の摂取量を簡単に調べることができる「ベジチェック」も行います。

１日の野菜摂取目標量をしっかり摂取できているかチェックしてみませんか？

１日の野菜摂取目標量は
350ｇとされています！



クアオルトコーナー

ウオーキング情報

日曜ウオーキング

●**と　き**　11月８日　９時～
●**コース（集合場所）**
森岳温泉石倉山コース
（石倉山公園管理棟）

●**と　き**　11月15日　９時～
●**コース（集合場所）**
琴丘クアの古道コース
（ことおか中央公園入り口駐車場）

秋田犬マサとウオーキング

●**と　き**　11月29日　９時～
●**コース（集合場所）**
琴丘クアの古道コース
（ことおか中央公園入り口駐車場）

人数制限はありません。
どなたでもお気軽にご参加ください！



クアオルト運動教室

楽らく貯筋体操教室

●**と　き**　11月９日、24日
10時～
●**ところ**　ゆめろん
●**入館料**　500円
●**定　員**　各日10人
●**持ち物**　タオル、運動靴、飲み物

電話またはＱＲコードからお申し込みください。

広報みたね PHOTO CONTEST フォトコンテスト

詳しくはこちら

応募期限　12月4日

◆問い合わせ先　企画政策課　☎85－4818

こんなお困りごとありませんか？

●年齢や健康面で一人暮らしが不安
●家族の援助が困難
●食事の支度や入浴準備が難しい



ケアハウス やすらぎ　お気軽にご相談下さい
三種町鵜川字西本田82-1　TEL 72-1231　担当 田村　広告