

# 豊頃町民プールオープン

【開館期間】 6月1日（金）～ 9月30日（日）

【利用料金】 町民 ～ 無料

町外者 ～ 中学生以下：100円 高校生以上：200円

【開館時間】 13：00～20：00

※土曜日、日曜日および国民の祝日並びに豊頃小学校の夏季休業期間中は、午前10時に開館します。

【住 所】 豊頃町中央若葉町22番地1（豊頃小学校）

【施 設】 25mプール4コース・幼児用プール・採暖室

【お問合せ先】 ☎（574）4788

## 水泳教室生徒募集

町民の方を対象に水泳教室を開催します。皆さん気軽にご参加ください。

対 象 者	内 容	開 催 日	時 間	
幼児（4歳以上）	水慣れを中心に楽しく練習します。	6/5、6/12、6/19、 6/26、7/4、7/11、 7/18	14：00 } 15：00	
小 学 生	水泳の基礎～クロール完成まで（25m完泳目標）	6/12、6/19、6/26、 7/3、7/10、7/17	18：00 } 19：00	
一 般	アクアコンディショニング （水中ウォーク+ストレッチ）	誰でも気軽にできる水中運動と、体の柔軟性をアップさせるストレッチを行います。	6/4、6/11、6/18、 6/25、7/2、7/9、 7/16	14：00 } 15：00
	アクアビクス （水中ウォーク+アクアダンス）	誰にでもできる簡単なエクササイズを音楽に合わせて楽しく！	6/5、6/12、6/19、 6/26、7/3、7/10、 7/17	19：00 } 20：00

【参加料】 100円（保険料等）

【申込方法】 5月18日（金）までに教育課体育振興係へお申し込みください。

詳しくは・・・【お問合せ先】 教育課体育振興係（総合体育館内） ☎（574）2480

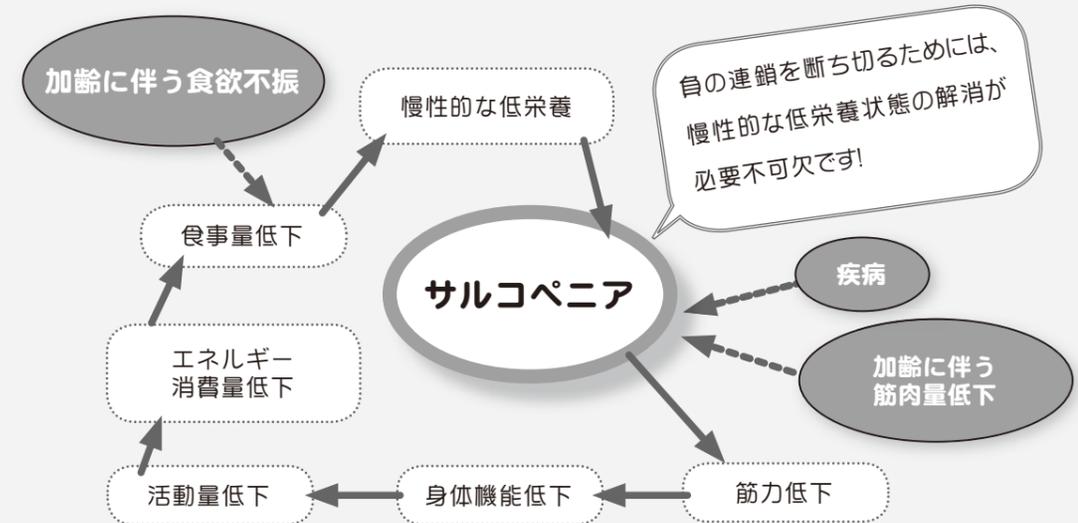
健康 保健師からの  
お知らせ  
だより

## ハツラツ料理教室

を開催します

最近、健康情報番組などで、高齢期に関するキーワード【フレイル】・【サルコペニア】・【ロコモティブシンドローム】がテーマとして取り上げられることが多くなっています。

キーワードの1つ【サルコペニア】を栄養の視点から見ると…



これら負の連鎖は、『体を動かす』・『バランスよい十分な栄養を摂る』ことで、予防・改善が可能とされています。

これからも活動的な生活を続けるために…“食事バランスの偏り”を少なくするためのお手伝いとして『ハツラツ料理教室』を開催します！

<対 象> 65歳以上で次の条件に当てはまる方

- ・介護認定を受けていない
- ・配食サービスを受けていない
- ・食事バランスに偏りがある
- ・送迎なく来所できる（交通手段がない場合はご相談ください）

※申込者には、栄養士または保健師が食事バランスのチェックをさせていただきます

<定 員> 8名

<場 所> 保健センター

<日 程> 5月18日（金）、6月15日（金）、9月14日（金）、10月12日（金）、11月9日（金）

<時 間> 10：00～13：00

<内 容> 調理実習、健康学習（30分程度）

<参加料> 1回あたり300円

<申込み> 5月14日（月）までに保健センター（574-3141）へご連絡ください



詳しくは・・・【お問合せ先】 保健センター ☎（574）3141