

中条公民館 男の健康講座シリーズ 参加者を募集します！

人生100年時代を生きる男の総合力を 高めよう！

中条公民館にて、男性向けの健康維持等に役立つ講座を開催しますので、参加者を募集します。なお、認知症講演会については老若男女問わず参加可能です。

各講座全て事前申込が必要となりますので、参加希望の方は中条公民館へお申し込みください。申し込みのない方が当日来られても参加できません。

男の 料理教室 ※男性限定	◎開催日時：10月30日（土）午後3時～午後5時 参加費：600円（当日徴収。お釣り不要で持参） 定員：16名 講師：蕪木康子先生（管理栄養士） 持ち物：エプロン、三角巾、手拭き用タオル 申込期限：10月22日（金）午後5時まで 料理基礎（包丁の使い方等）を学びつつ、「適塩」で美味しい・健康に配慮した身体に良い料理を学びます。 ※当日作った料理は自宅へお持ち帰り頂きます。
男の 運動教室 ※男性限定	◎開催日時：11月 6日（土）午後3時～午後4時半 参加費：無料 定員：20名 講師：まちトレ十日町（市内デイサービス事業所）職員 持ち物：タオル、水分補給用の水筒・ペットボトル 申込期限：10月29日（金）午後5時まで なぜ運動が必要なのかを学びながら、自主的に運動に取り組めるための各家庭でできる運動について実践を踏まえて学びます。
認知症 講演会 ※誰でも 参加可	◎開催日時：11月13日（土）午後3時～午後5時 参加費：無料 定員：20名 講師：十日町市役所地域ケア推進課 宮澤保健師 申込期限：11月 5日（金）午後5時まで 「もし家族が認知症になったらどうしたらいい？相談先は？」 「自分が認知症になった時への備えって？」「認知症予防の生活行動って？」等、例を挙げながら正しい認知症の知識を学びます。 ※この回は老若男女問わず、誰でも参加できます。

各講座とも申込が定員に達しましたら、その時点で受付を締め切ります。

問合せ・申込先：十日町市中条公民館 電話：752-2748

※この事業は十日町市介護予防事業として開催します