

## ☺ 三世代囲碁・将棋大会

囲碁や将棋の対局を通して、老人・壮年・青少年の三世代相互のコミュニケーションを図り、親睦を深めます。

- 【日 時】2月7日(日) 午前9時～
- 【場 所】福祉会館2階 学習室・集会室
- 【参加資格】笠松町在住の方
- 【申込期限】1月29日(金)
- 【申込・問合せ】町老人クラブ連合会事務局  
(福祉会館内)



## ☺ 健口教室・低栄養予防教室

生涯おいしく食事をし、元気で楽しい生活を送るため、健口教室と低栄養予防教室を同時開催します。

健口教室では、食べる・飲み込む力を維持・向上し、若々しい表情を保つための秘訣を学びます。

低栄養予防教室では、食事量の減少や食欲低下を予防し、おいしく・バランスよく食事をとるためのコツを学びます。

対象者	65歳以上の方		
内容	【健口教室】お口の体操、お口の健康に関する講話 【低栄養予防教室】食事に関する講話		
講師	歯科衛生士・管理栄養士		
日 ち	中央公民館 1月19日(火)	下羽栗会館 1月25日(月)	福祉健康センター 1月28日(木)
時 間	午前9時30分～11時		
参加料	無料		
申込期限	1月18日(月)		

【申込・問合せ】福祉健康課

## ☺ 糖尿病予防教室

糖尿病は、痛みなど自覚症状がないため、知らない間に進行し、気づいた時には合併症(腎不全・失明・神経障害など)や、動脈硬化・心臓病など命に関わる病気に進行する場合があります。

町では、糖尿病予防教室を開催します。血糖値が気になる方や、体重が気になる方はぜひご参加ください。

- 【日 時】1月29日(金)  
午後1時30分～3時30分
- 【場 所】福祉健康センター
- 【内 容】糖尿病と食事(講話)
- 【参加料】無料
- 【申込期限】1月27日(水)
- 【申込・問合せ】福祉健康課

## ☺ メタボ予防の健康教室

今年度の健診の結果はいかがでしたか。検査結果で「生活習慣を変えて、健康な体になりたい!」とお考えの皆さんを対象に、メタボ予防の健康教室を開催します。運動編ではスティックを使いながら歩くノルディックウォーキングを体験します。栄養編では血管年齢の測定もします。「運動」と「栄養」を一緒に学びましょう。

日 ち	2月9日(火)	2月16日(火)
時 間	午後1時30分～3時30分	
場 所	福祉健康センター	
内 容	運動編 (ノルディックウォーキング) の体験・講話	栄養編 (講義・血管年齢) の測定
持 ち 物	運動のできる服装・ 運動靴(外靴)・タオル・ 水分補給できるもの	
参加料	無料	
申込期限	2月5日(金)	

【申込・問合せ】福祉健康課



## ごみの処理は(株)野々村商店に!! 株式会社 野々村商店

一般廃棄物収集運搬業 岐阜市則松2丁目157番地  
(笠松町許可) TEL 058-239-9921  
産業廃棄物収集運搬処理業 瑞穂市野田新田3977-1  
TEL 058-327-4030

## 「安心」をお届けするプロフェッショナル



## 株式会社 アシスト岐阜

〒500-8267 岐阜市茜部寺屋敷1丁目31番地  
TEL058-274-2811 FAX058-274-2812

損害保険・生命保険

代表取締役 道家 嗣典