

からだスッキリ教室

今年度の健康診査の結果はいかがでしたか。体重を減らしたい方、健康な体になりたい方を保健師、管理栄養士、健康運動指導士がサポートします。ノルディックウォーキングの体験や、500kcalランチを食べながらの講義を通して、楽しく健康づくりを学びましょう。

【対象者】74歳までの方

	日にち	時間	場所	参加費	持ち物
	ノルディックウォーキングや筋力トレーニングで筋力アップや脂肪燃焼を目指します。				
第1回	1月31日(火)	午後1時30分～3時30分	総合会館(中野)	無料	・タオル ・お茶や水 ・室内用運動靴
第2回	2月 3日(金)				
	管理栄養士監修の500kcalのランチを食べながら、食事のとり方を学びます。				
第3回	2月13日(月)	午前11時～午後1時30分	福祉健康センター(長池)	300円	・普段使用しているお茶碗
	間食のとり方を学びます。(低カロリーなおやつを試食があります)				
第4回	2月20日(月)	午後1時30分～3時30分	福祉健康センター(長池)	無料	なし

※第3回の教室は定員15人です。

※1回のみでの参加も可能です。

【申込期限】1月24日(火)

【申込・問合せ先】健康介護課

糖尿病予防教室

糖尿病予防教室は、糖尿病の予防や悪化を防ぐためのヒントが満載です。

健康診査でヘモグロビンA1cや血糖値が高いと言われた方、保健師や管理栄養士と一緒に生活のポイントを学びましょう。

【日 時】1月30日(月)

午後1時30分～3時30分

【場 所】福祉健康センター

【講義内容】「糖尿病について」と「食事の秘訣」

【参加料】無料

【持ち物】・健康診査の結果
・普段使用しているお茶碗

【申込期限】1月23日(月)

【申込・問合せ先】健康介護課

第12回 木曾川凧あげまつり

自然豊かな木曾川の河川敷で、木曾川凧あげまつりを開催します。

当日は連凧をはじめ、さまざまな種類の凧が大空にあがります。会場では特産品の販売や飲食店の出店も行われます。

どなたでもご自由に参加できますので、ぜひご来場ください。

【日 時】1月15日(日) 午前10時～午後3時
(雨天中止)

【場 所】笠松町民米野運動場・岐南町町民グラウンド

【問合せ先】木曾川凧あげまつり実行委員会
委員長 可児 幸彦
☎090-8556-3478

ダンボールコンポスト フォローアップ講習会・交流会

ダンボールコンポストは、家庭から排出される生ごみを利用して、たい肥をつくり、生ごみの減量化を図るものです。できあがったたい肥は、家庭菜園やプランターなどで活用することができます。

今月は、以前に講習会に参加された方を中心に、実際にダンボールコンポストで、生ゴミをたい肥化して出てきた疑問点などを解決する「フォローアップ講習会」を開催します。また、生ごみの減量化やダンボールコンポストに興味がある方に向けて「交流会」も開催します。

どちらも、初めての方もお気軽にご参加ください。

【日 時】1月27日(金) 午後2時～
(「フォローアップ講習会」と「交流会」併せて2時間程度)

【場 所】笠松天領の駅(下本町8番地)

【対象者】町内在住者

【参加料】無料

【定 員】40人(定員になり次第締切)

【講 師】羽島環境の会

【申込期限】1月20日(金)

【申込・問合せ先】羽島環境の会 間宮(笠松天領の駅)
☎322-5558

本買います!

あなたにとって必要なくなった本でも、必要としている人がどこかにいるはず。長年研究・収集・コレクションなさった要読書から最新アニメ、コミックまで、年代にかかわらず大切にしていた書籍を、お電話一本で出張買取いたします。

片づけるのがめんどくさい...
売りに行くのがめんどくさい...
量が多い、重たすぎる など
少量から大量まで
お気軽にご相談ください。

本・DVD・CDの出張買取専門店
スマイルブック 10:00～23:00
(年中無休)
TEL: 0120-06-2667
http://books-smile.com/

古物商許可番号: 岐阜県公安委員会許可第 53101000835 号

つみきとえいご 笠松双葉幼稚園

〒501-6064 岐阜県羽島郡笠松町北及66
TEL: 058-387-9155
http://www.tsumiki.ed.jp