

まちなのリハビリ教室

膝が痛い、腰が曲がった、よく転ぶようになったなど、自分で運動をすることに不安がある方や方法がわからない65歳以上の方に、一人ひとり体の状態を確認し、体の機能に合わせた体づくりの指導を行います。

また、今年度より栄養指導も併せて開催します。

【日 程】4月～8月 月2回の全8回
(うち1回は栄養指導)

【内 容】○理学療法士による個別の面談・
運動指導・集団指導
○管理栄養士による栄養指導

【定 員】10人

【参加費】1回につき100円

(ただし、栄養指導時のみ別途教材費をお支払いいただきます)

【場 所】福祉健康センター

【申込期間】4月8日(月)～15日(月)

【申込・問合せ先】健康介護課 ☎388-7171

※電話申込みをいただいた方に、日程表などの案内を郵送します。

栄養教室(食生活改善推進員養成講座)



食生活に関する正しい知識を学び、ご自分や家族、地域の皆さんの健康づくりの担い手として、ますます活躍が期待される食生活改善推進員の養成講座「栄養教室」を開催します。

受講後は食生活改善推進員として、地域で食生活の改善を推進するためのボランティア活動を行います。

「食べることが好き」、「料理に興味がある」、「地域で活動したい」という方は、ぜひ食を通して健康づくりを楽しく学びましょう。

【対象者】町内在住の方

※託児有り(申込みの際にお知らせください)

【日 程】

| 回 | 月日(曜日) | 時 間 | 内 容 |
|---|----------|---------------|------------------------------|
| 1 | 5月24日(金) | 午前9時 ～午後1時 | 開講式 栄養の基礎知識 調理実習 |
| 2 | 6月28日(金) | | 健康づくりと健康日本21 調理実習 |
| 3 | 7月30日(火) | | 健康づくりと生活習慣病 調理実習 |
| 4 | 8月20日(火) | | 年代別食生活のポイント 調理実習 |
| 5 | 9月27日(金) | | 健康づくりと身体活動(実技) 閉講式・修了証書授与 |

【場 所】福祉健康センター

【定 員】15人

【参加費】1回につき300円(調理実習代)

※5回目は無料

【持 ち 物】筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん

※その他の持ち物はその都度連絡します。

【申込期限】5月13日(月)

【申込・問合せ先】健康介護課 ☎388-7171



4月の開催日程

新緑賞(SPII)シリーズ

2(火).3(水).4(木)5.(金)

オグリキャップ記念(SPI)シリーズ

23(火).24(水).25(木).26(金)



4/ 4(木) 新緑賞(SPII)

4/25(木) オグリキャップ記念(SPI)

4/4、4/25、CGNにて笠松けいば全レースを放送!

笠松競馬場・シアター恵那 JRA馬券発売中!!



<http://www.kasamatsu-keiba.com/>

ツイッター・インスタグラムで笠松けいばの色々な情報を日々、配信しています

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
(笠松町許可)

岐阜市則松2丁目157番地
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