

ナイスな親父講座受講生募集!



栄養・運動・休養の健康づくりの3本柱を基本に生活習慣改善への知識や技術を学習する男性限定の健康講座を開講します。

お腹のぼっこりが気になる方、健診結果にチェックがついた方、料理の好きな方等、自分の健康・家族の健康のために是非参加してみませんか?生涯健康でナイスな親父を目指しましょう。

平成22年度 年間計画表

期 間 平成22年6月～平成23年2月
 対 象 者 市内に住んでいる男性限定(定員25名)
 参 加 料 調理実習がある時は、材料代として200円
 申 込 締 切 6月4日(金) ※直接お電話でお申し込み下さい。

回	日 時	学 習 内 容	場 所
1	6月24日(木) 9:30~12:00	開講式 講話「阿蘇市の健康状態について」	一の宮保健センター
2	7月27日(火) 9:30~13:00	ナイスな親父講座OB会の皆さんと合同 講話「からだは食べたものからできている～体と栄養～」 調理①「楽しく料理をしましょう」	農村環境改善センター
特別編	8月5日(木) 13:00～	食育講演会「食と命」 【講師】高取保育園園長 西 福江氏	農村環境改善センター
3	9月10日(金) 9:30~13:00	講話「適量ってどれくらい」 調理②「バランスのとれた食事」～量を確認しましょう～	一の宮保健センター
4	10月13日(水) 9:30~13:00	講話「今年の健診結果から自分の生活を点検しましょう」 調理③「バランスのとれた食事」～味を確認しましょう～	一の宮保健センター
5	11月2日(火) 9:30~13:00	ナイスな親父講座OB会の皆さんと合同 「スポーツの秋～体を動かしましょう～(運動)」 お弁当の日	阿蘇いこいの村
6	12月9日(木) 9:30~13:00	ナイスな親父講座OB会の皆さんと合同 講話「生活習慣病予防のためのポイント～肝臓の 仕事を増やしていませんか～」 調理④「簡単ヘルシー酒の肴」	農村環境改善センター
7	1月12日(水) 9:30~13:00	講話「生活習慣病予防のためのポイント～減らそう 塩・脂・砂糖、増やそう野菜～」 調理⑤「素材の味を活かして旬の野菜料理」	一の宮保健センター
8	2月3日(木) 9:30~14:00	講話「これからの生活習慣改善プラン」 調理⑥「バランスのとれた食事 おさらい」 修了式	一の宮保健センター

※ 日時・内容は、講師等の都合で変更することもあります。
 ※ 定員になり次第締切らせていただきます。

【申込み・問い合わせ先】 健康福祉課保健予防係
 ☎ 22-3167 または ☎ 22-5088

営業案内

- 一般クリーニング
- 特殊クリーニング
- 特殊シミ抜き
- 防水・防虫・加工
- ちぢみ伸ばし
- 洋服のリフォーム
- チャック取り替え
- スソ上げ、下げ
- ウエスト大小
- 虫穴・破れ
- ほころび
- かけつぎ

集配OK!! 急品OK!!



有限会社
クリーニングのレインボー
 〒869-2222 熊本県阿蘇市西町46-2 TEL(0967)35-5600
 営業時間/平 日 AM 8:00~PM7:00
 日・祝祭日 AM10:00~PM5:00