



みんなであいっしょに



ウォーキングで気分爽快！心もすっきり！



男の料理教室

65歳以上

食べることは健康づくりの第一歩！男性を対象にした料理教室です。日ごろ調理をしたことがない男性の皆さん、自分で作った料理を味わう楽しさを実感しませんか？料理を通じていろいろな出会いがありますよ！

内容 普段食べたことのある簡単な料理を作り、生活の向上や健康の維持、教室を通じての仲間作りをめざします。

対象者 町内在住の65歳以上で、独居などにより日常の調理に不安がある方

定員 20名

日程 5月～9月 全6回

場所 松前町総合福祉センター 2階 調理実習室

参加費 1回500円（教材費を除く）

申込先 松前町社会福祉協議会 地域福祉係
担当：平井、菅野 ☎985-3200

まっさき！元気 ♥ウォーキングクラブ♥

「ウォーキング」は手軽にはじめられる健康づくりのための運動です。今、歩いている方、これから歩いてみようと思っている方、より効果的で楽しいウォーキングの仕方を学びませんか。月1回、一緒に楽しくウォーキングしましょう。

内容 ウォーキングについての講義・実習

定員 30名（先着順）

日程 右表（全10回）

場所 松前町総合福祉センター、松前公園、体育館アリーナなど

講師 ヘルスフィットネスインストラクター 井門恵理子 先生

注意事項 生活習慣病などで治療中の方は、必ず主治医と相談のうえご参加ください。また、健康上運動制限のある方は参加をご遠慮いただくことがあります。

締切 5月15日（金）

申込先 健康課保健センター係
☎985-4118

月日	時間
平成21年 5月27日	10:00 ～11:30
6月24日	
7月15日	
9月30日	
10月28日	
11月25日	13:30 ～15:00
平成22年 1月27日	
2月24日	
3月24日	