

## ～健康あっぷ道場参加者募集～

いつまでも自立した生活を送るためには、日々の健康管理がとても大切です。  
この教室では基本的な調理と、ロコモ予防の運動を実施します。ぜひご参加  
ください！

対象：栃木市内 60 歳～74 歳の男性、2 回とも参加が出来る方  
基本的な料理を学びたい方・ロコモ予防に興味のある方大歓迎！！

定員：20 名

申込：平成 27 年 1 月 29 日（木）までに健康福祉課まで申込みください。

参加費：300 円（調理実習材料費）



	日時	会場	内容
1 回目	平成 27 年 2 月 6 日（金） 午前 10 時～12 時 30 分 （受付：9 時 45 分～）	大平健康福祉センター （ゆうゆうプラザ）  調理実習室	調理実習（初級編） ～基本的な料理をみなさんと 一緒につくりましょう！～ 講師：食生活改善推進員
2 回目	平成 27 年 2 月 16 日（月） 午前 10 時～11 時 30 分 （受付：9 時 45 分～）	大平健康福祉センター （ゆうゆうプラザ）  多目的ホール	ロコモ予防体操 ～筋力・骨・関節をいつまでも 元気に保ちましょう！～ 講師：打林 陽一氏



### <持ち物>

- 1 回目：エプロン・三角巾・  
参加費
  - 2 回目：運動できる服装・  
くつ・飲み物
- ※上履きは不要です

### <申込み・問合せ先>

栃木市大平総合支所健康福祉課  
健康増進担当 担当：長野・川田  
TEL：45-1788  
Mail：o-kenkou03@city.tochigi.lg.jp