

参加費無料

栄養講座開催



プロから学ぶ 魚のおろし方

プロの技を習得
するチャンス



魚屋の若大将から魚のおろし方を教わります。1人1匹ずつアジをおろすので、初めての人から家庭で魚をさばいている人にもおススメな教室です。プロの技術を近くで見られるチャンスをお見逃しなく。

おろした魚は、ヘルシーでお手軽な料理方法でアジフライを作ります。

と き／8月26日(火) 10:00～13:00
(受付9:30～)

ところ／葦山福祉・保健センター

講師／町田一剛氏

(老舗鮮魚店4代目)

対象／20歳以上の市民20人
(定員になり次第締め切り)

持ち物／エプロン、三角巾(頭を覆うもの)、
手ふきタオル

申込み／8月21日(木)までに電話で申し込み
市役所健康づくり課 ☎055-949-6820



参加者募集

妊婦さんを支える教室開催



パパとママの ラブラブクッキング

できる夫に
俺はなる!



もうすぐパパとママになる人を対象に、愛する妻のために夫が栄養バランスのとれたランチを作り、会食をします。夫がランチを作る間、新米ママは離乳食の基本や鉄分の多い食品の料理方法を学びます。

また妊娠、出産、育児の楽しさについて、イクメンや先輩ママから話を聞くチャンスもあります。

と き／8月23日(土) 9:30～12:00
(受付9:00～)

ところ／葦山福祉・保健センター

対象／妊娠4～7カ月の市民夫婦10組
(定員になり次第締め切り)

参加費／夫婦で200円

持ち物／エプロン、三角巾(頭を覆うもの)、
手ふきタオル

申込み／8月19日(火)までに電話で申し込み
市役所健康づくり課 ☎055-949-6820

参加費無料

血管若返り教室開催



減塩で 高血圧を予防

と き／9月10日(水) 10:00～14:00
(受付9:30～)

ところ／葦山福祉・保健センター

内容／調理実習「簡単・おいしい減塩料理」、保健師講話「高血圧予防について」、栄養士講話「食事で高血圧予防」「味噌汁の塩分濃度測定」、運動実習「リラククス運動」

対象／市民30人(定員になり次第締め切り)

持ち物／健康診断結果、室内用運動シューズ、飲み物、床に敷くバスタオル(マット可)

申込み／9月8日(月)までに電話で申し込み
市役所健康づくり課 ☎055-949-6820

参加費無料

ヘルシー講座開催



健康診断結果の 見方・活かし方

と き／8月29日(金) 13:30～15:30
(受付13:00～)

ところ／葦山福祉・保健センター

内容／運動実習「美しいボディラインを目指す運動」、保健師講話「血液検査から体の内側を知る」、栄養士講話「健診結果に合わせた食事の紹介」、試食

対象／市民30人(定員になり次第締め切り)

持ち物／健康診断結果、室内用運動シューズ、飲み物、床に敷くバスタオル(マット可)

申込み／8月27日(水)までに電話で申し込み
市役所健康づくり課 ☎055-949-6820

参加者募集

日本人の死因第2位の心臓病を知る



心臓病講座 ～狭心症・心筋梗塞について

その予防を学ぼう



血圧や血糖値、コレステロールなどが高いと、自覚症状がないまま病気が進行し、心臓病を引き起こす危険性があります。倒れる前に予防していくことが若さを保つ秘訣です。その予防方法を循環器専門医の先生がお話しします。ぜひ、この機会にお越しください。

と き／8月23日(土) 15:00～16:00
(受付14:30～)

ところ／葦山福祉・保健センター

講師／順天堂大学医学部附属静岡病院 循環器専門医 諏訪哲 医師

内容／・血圧のウソ・ホント

- ・高血圧が身体に及ぼす影響
- ・高血圧と心臓病との関係
- ・薬は一生飲み続けるの？

対象／市民60人(定員になり次第締め切り)

申込み／8月15日(金)までに電話で申し込み

市役所健康づくり課 ☎055-949-6820

ど
れ
え
ら
ぶ
?

夏の教室

参加者募集

台所で循環するエコ生活、始めてみませんか?



キッチンから エコ生活(全2回)

市では登録をした市民の人に「EM ぼかし」を無料で配布しています。

「EM ぼかし」をふりかけるだけで、家庭の厄介者の生ごみが良質な堆肥に変身! 台所で出た生ごみを堆肥化して、プランターで安心安全な旬の野菜を育ててみませんか。

1回目は「EM ぼかし」の基礎知識と生ごみを堆肥化する方法を伝授し、2回目は各自で作った「ぼかしあえ」で、プランターに野菜の種まきをします。

嫌な臭いも虫もわからない、家計にやさしい「生ごみリサイクル」を一緒に始めましょう。

と き／①8月26日(火) ②9月16日(火)

10:00～12:00

ところ／長岡中央公民館(あやめ会館)

講師／三浦秀雄さん

対象／2回とも参加できる市民20人
(定員を超えた場合は抽選)

参加費／1,000円程度(材料費含む)

申込み／8月18日(月)までに電話で申し込み

市役所社会教育課 ☎055-948-1461



安全で安心な
野菜作りに挑戦