



# 65歳以上の人の「これからも自分らしい生活」を応援します さっそくはじめさん健康塾



問い合わせ 介護保険課 ☎229-3149 FAX229-3334

保健師、栄養士などの専門職が介護予防と生活習慣病、認知症予防について分かりやすく解説します。

**とき・内容** いずれも水曜日

とき	内容
6月8日13時30分～15時30分	運動
6月29日13時30分～15時30分	お口の健康
7月27日10時～13時	栄養
8月10日13時30分～15時30分	運動
8月31日13時30分～15時30分	お口の健康
9月14日13時30分～15時30分	運動
9月28日10時～13時	栄養
10月19日13時30分～15時30分	運動

### 運動

体力測定、  
運動レク  
など

### お口の健康

□腔体操  
など

### 栄養

調理実習  
など

**ところ** 津リージョンプラザ2階健康教室

**対象** 65～75歳の全8回参加できる人

**定員** 25人 ※申込者多数の場合、過去2年間の介護予防教室参加経験がない人を優先します。

**費用** 「栄養」の回のみ調理実習材料費として1回500円 ※当日集金

**持ち物** 健康手帳(持っていない人は当日発行できます)、水分補給の飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

**申し込み** 往復はがきに必要事項を記入し、下の宛先(記入例参照)まで郵送してください。

結果は、返信用はがきで6月初旬までにお知らせします。

**締め切り** 5月27日(金)消印有効

往復はがきの記入の仕方

 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>〒514-8611 津市西丸之内23-1 介護保険課 宛</p> <p>往信用おもて</p>	<p>何も書かない</p> <p>返信用うら</p>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>①教室名 さっそくはじめさん健康塾</p> <p>②住所 〒〇〇〇-〇〇〇〇 津市□□町△-▽ 氏名</p> <p>返信用おもて</p>	<p>③氏名(ふりがな)</p> <p>④生年月日</p> <p>⑤性別</p> <p>⑥電話番号</p> <p>往信用うら</p>
---	---	----------------------------	---	---	--



# 津まつり大パレード参加者募集

問い合わせ 観光振興課 ☎229-3234 FAX229-3335

**10/9日**  
9:30～16:00



裁判所前～三重会館前～松菱前

今年の津まつりは10月8日(土)・9日(日)です。パレードに参加して大通りを練り歩きませんか。

**申し込み** 観光振興課にある所定の用紙に必要事項を記入し、記載されている申し込み先へ ※応募者多数の場合は抽選。その他のイベントの募集は決まり次第お知らせします。

**締め切り** 5月31日(火)消印有効



昨年の津まつり大パレードの様子