



## 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

栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士、保健師が  
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    |
|----------------------|-------|
| 11月16日13時30分～15時30分  | 運動    |
| 11月30日13時30分～15時30分  | お口の健康 |
| 12月14日10時～13時        | 栄養    |
| 12月21日13時30分～15時30分  | 運動    |
| 来年1月4日13時30分～15時30分  | お口の健康 |
| 来年1月18日10時～13時       | 栄養    |
| 来年2月1日13時30分～15時30分  | 運動    |
| 来年2月15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

口腔体操など

### 栄養

調理実習など

ところ 北部市民センター

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

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)、水分補給用の飲み物 ※動きやすい  
服装でお越しください。

申し込み 往復はがきで、教室名、住所、氏名、  
年齢、性別、生年月日、電話番号を介護保険課  
(〒514-8611 住所不要)へ

結果は、返信用はがきで10月下旬までにお  
知らせします。

締め切り 9月30日(金)消印有効



## 生涯スポーツ研修会



問い合わせ スポーツ振興課 ☎229-3254 FAX229-3247



**10/16日** 9:30～12:20 ※受け付けは9:00～  
海浜公園内陸上競技場管理棟会議室

ストレッチの常識を変える動的ストレッチと楽  
しいウォーキングを学びませんか。

| 内容                            | 講師                                   |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 講義・実技<br>「動的ストレッチの方法と<br>効果」  | 酒井繁臣さん<br>(日本体育協会・津市スポ<br>ーツ協会公認指導者) |
| 実技<br>「楽しく毎日続けるための<br>ウォーキング」 | 田坂稔さん<br>(日本ウォーキング協会公認<br>指導者)       |

定員 50人程度

申し込み スポーツ振興課または津市体育館、津  
市民プール、各総合支所地域振興課にある申込  
用紙に必要事項を記入し、郵送またはファク  
ス、Eメールでスポーツ振興課(〒514-0056  
北河路町19-1 メッセウイング・みえ内、☎229-  
3254@city.tsu.lg.jp)へ

締め切り 10月5日(水)消印有効



## 生産者と事業者のマッチングイベント

## 「津ぶぞろいフェス2016」出展者募集

問い合わせ 農林水産政策課 ☎229-3172 FAX229-3168

**11/13日** 14:00～16:00  
津市センターパレスホール

市内産の農林水産物やその加工品と、飲食店、  
宿泊施設、医療機関、福祉施設など市内で飲食物  
を提供する事業者とのマッチングイベントを開催  
します。三重短期大学などの学生が考案した市内  
の農林水産物を使った創作料理の発表や、生産者



による生産物のPRもあります。出展について詳  
しくは、津市ホームページをご覧ください。農  
林水産政策課へお問い合わせください。