

託児所
あり

おいしい野菜の見分け方

～野菜のおすすめレシピで一緒につくろう～

食卓に野菜料理が一品増えるだけで、あなたの栄養のバランスが向上します。おなじみの一品から驚きの一品までレパートリーを広げてみませんか。

日時 7月4日(金) 9時30分～12時30分

場所 あいぱーく光

内容

・講演 9時30分～10時30分

「おいしい野菜の見分け方」

・クッキング 10時40分～12時30分

「野菜のおすすめレシピで一緒につくろう」(定員50人)

講師 柳井さつき氏(野菜ソムリエ)

その他 クッキングや託児をご希望の方は、6月20日(金)までに健康増進課までお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

申し込み・問合せ 健康増進課(あいぱーく光)

☎0833(74)3007



おっぱいまつりイベント募集

日時 8月10日(日) 9時30分～12時

場所 あいぱーく光



おっぱい応援団募集

おっぱいまつりの趣旨に賛同する企業を募集します。地域の皆さんと一緒におっぱいまつりを盛り上げませんか。まつり当日は、協賛企業コーナーを設けますので出展してください。当日の物品販売等の行為は禁止します。またコーナー数に限りがありますので、そらい次第、募集を締め切ります。

応募期限 6月25日(水)

応募方法 子ども家庭課へお電話ください。

家で眠っている育児用品をご提供ください

育児用品リサイクルマーケットを開き、必要な人に提供します。

育児用品の種類 子ども服、絵本、おもちゃ、その他育児に使用するもの(使用可能なもの)

提供期限 8月1日(金)

提出先 子ども家庭課(あいぱーく光)

問合せ 子ども家庭課内おっぱいまつり実行委員会

☎0833(74)3092

認知症予防について

一緒に考えてみませんか

募集

「認知症予防・心の健康」

に関する

標語等の募集

認知症予防・心の健康に関する標語等を募集し、「健康カルタ」を作成します。

【応募要領】

テーマ 認知症予防のための食事・運動、日常生活で気を付けていること、生きがい、人との関わり、ストレス・うつ病予防など

応募資格 光市在住・通勤・通学者

応募期間 6月10日(火)～9月19日

(※当日消印有効)

作品の形態 カルタの読み札に使用できる標語など

応募方法 市役所、支所、各公民館、出張所等に備え付けの応募用紙・応募箱をご利用ください。または、ハガキに、作品・作品へのコメント・氏名・年齢・住所・電話番号・職業(学校名・学年)を記入の上、ご応募ください。未発表のものに限りません。

その他 作品は、パンフレットや「健康カルタ」などに使用し、広く市民に紹介します。ご応募いただいた

作品の返却はしません。

主催 光市健康をつくる婦人の会

応募先 光市役所健康増進課

(〒743-0011 光市光井2丁

目2-1 あいぱーく光内)

認知症予防講演会

認知症の予防

～認知症の発症、介護負担、施設入所の予防～

日時 7月11日(金) 13時30分～15

時30分(開場13時)

場所 市民ホール 小ホール

講師 愛媛大学准教授 谷向知氏(たむかいし)

(医学博士、精神保健指定期、老年精神医学会専門医、老年精神医学会指

導医)

入場料 無料

【地域の認知症予防活動紹介

舞台発表】

宮ノ下自治会(浅江地区)

後松原いきいきサロン(室積地区)

◎問合せ

健康増進課(あいぱーく光)

☎0833(74)3007