あなたも「食推さん」になって地域で活躍しませんか!

「食推さん ＝ 食生活改善推進委員」は、スローガン“私たちの健康は私たちの手で”のもと、食を通じた健康づくりを推進するボランティア団体です。西蒲区では、現在54人が会員として活動しています。

今年度は、西蒲区で「食生活改善推進委員」の養成講座を開催します。**講座に８割以上出席した人は「食推さん」として活動**できます。自分や家族、地域のために、「食と健康」の知識を共に学びましょう。

問健康福祉課健康増進係（☎0256-72-8380）

食推さんってどんな活動をしているの？

食育教室

小さい頃から、よい食習慣を身につけるため、子どもや親子を対象に講話や調理実習を開催

勉強会･研修会

健康づくりの知識を深めるため、勉強会・研修会を定期的に開催

健康増進普及講習会

高血圧や脂質異常症、骨粗しょう症など、気になる生活習慣病予防のコツを学ぶ教室を開催

新潟市ちょい塩生活

「おいしく、気軽に、健康に」をコンセプトに、減塩と野菜摂取量アップを目指した活動を推進

地域での講習会

イベントや地域団体での活動などさまざまな場面で活躍中

食生活改善推進委員養成講座　健康栄養セミナー　参加者募集

日　時　①９月10日(水)　②９月24日(水)　③10月８日(水)
④10月15日(水)　⑤10月22日(水)　⑥11月13日(木)
※①･③･⑤は、午前9時半～午後0時半
※②･④･⑥は、午前9時半～午後1時
全6回シリーズの講習会です。

会　場　巻地域保健福祉センター
内　容　ライフステージ別の食事、生活習慣病予防、運動、口腔衛生、食品衛生の基礎など
定　員　先着15人
参加費　②･④･⑥各回 500 円（調理実習費）
申込み　８月22日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係（☎0256-72-8380）へ

概要はこちら▼

問西蒲区選挙管理委員会事務局（☎0256―72―8129）

高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センターです！」　第2回

健康づくりをしていつまでも元気で暮らしたい人へ

「幸齢ますます元気教室」9月～11月コース参加者募集

幸齢ますます元気教室とは？
①元気で動ける体の状態を維持し、自立した生活を送れるようにします
②介護が必要な状態になることを予防します

対象者：「介護予防の基本チェックリスト」に回答し、事業の対象となった人または、要支援の認定を受けている人のうち、医師による運動制限の無い人
内　容：簡単な体操やレクリエーション、口の健康・栄養についてのミニ講座など
会　場：下記の各地域包括支援センターに問い合わせてください
※自分で会場まで行くことができない、家族の送迎が困難な人は無料送迎あり
申し込み：お住まいの地域包括支援センターに問い合わせてください

- ●地域包括支援センター西川　☎0256-88-3122
- ●地域包括支援センター中之口・潟東　☎025-375-8833
- ●地域包括支援センター巻　☎0256-73-6780
- ●地域包括支援センター岩室　☎0256-82-5501

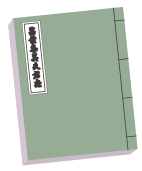
海の日海岸一斉清掃参加者募集
～きれいな海は、みんなの宝物！～

日7月21日(祝) 午前7時～8時
場越前浜、角田浜、間瀬下山海水浴場、こめぐりの郷公園
（各海水浴場に直接来てください）
※ごみ袋、軍手は用意しています

問区民生活課生活環境係（☎0256-72-8312）
当日の連絡は海の日担当（☎080-2337-8300）

● 巻郷土資料館　初級「古文書講座」受講生募集 ●

日8月 20 日(水)、9月 10 日(水)、10 月 1 日(水)　※全３回
いずれも午前 10 時～11 時半
場巻地区公民館
講師　高野まりいさん（新潟市文書館）
人古文書に興味のある人　先着 24 人
申7月8日(火)から電話で同館（☎0256-72-6757）へ　※月曜休館



お知らせ版

日＝日時　場＝会場　内＝内容　人＝対象･定員
¥＝参加費（記載のないものは無料）　問＝問い合わせ
申＝申し込み（記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ）

公民館

巻地区公民館（☎0256-72-3329）

●出前型講座「押し花アート～押し花で絵はがきを作る～」
日8月5日(火)午前10時～11時半
講師　樋浦栄子さん（押し花インストラクター）
場巻東中学校
人先着10人（新潟市在住、通勤、通学の人）
¥200円
申7月9日(水)～30日(水)電話で同館へ

西川地区公民館（☎0256-88-2334）

●「ピアノ＆ギター弾き語りコンサート」～夏うた いっぱこと歌うすけ！～
西川出身のシンガーソングライターAZUSAさんによるピアノとギターの弾き語りコンサートを開催します。
日7月20日(日)
午後1時半～2時半
場西川多目的ホール(西川図書館 内)
人先着360人

シンガーソングライター AZUSA

子育て（子育て支援センター・児童館）

ころころ広場（世代交流館 どんぐりの舎内）
問0256-72-6240

●赤ちゃん広場「オカリナコンサート」
日8月8日(金)午後2時～
講師　かのん
申直接または電話で同センターへ

●ころころまつり
日8月28日(木)
①午前10時～、②午前11時～
申7月14日(月)～8月8日(金)までに直接または電話で同センターへ

《広告欄》