

高齢者の
食育教室

つるかめキッチン

家庭において、男性も家事のできる自立した一員として戦力となるよう、市では、調理初心者の男性を対象に料理教室を開催します。この機会に、バランスの良い食事作りに挑戦してみませんか。

- 対象/65歳以上の調理初心者の男性（新規参加者優先）
- とき/10月15・29日、11月12・26日〈全4回〉いずれも月曜日の午前10時～正午
- ところ/大垣市保健センター3階調理室
- 内容/食材と健康に関する講話や簡単に作れる調理実習
- 定員/12人（先着順）
- 持ち物/エプロン、三角巾、手拭き用タオル
- 申込/9月3～28日に、同センター（☎75-2322）へ



大垣市食育推進キャラクター「ますごめくん」

楽しく脳トレ！
若返り体操♪

中川ふれあいセンター

- ▷とき/9月14日（金）午後1時30分～3時
- ▷ところ/中川ふれあいセンター2階集会室
- ▷内容/福祉レクリエーションワーカーの高橋美和子さんと一緒に、体操をしながら脳トレを楽しく実践する
- ▷持ち物/タオル、飲み物、運動できる服装
- ▷申込/同センター（☎82-8888）へ



災害時のトイレの使い方や 防災頭巾作りを学ぼう！

～お勝山ふれあいセンター地域貢献事業～

- ❖対象/市内在住の60歳以上の
人
- ❖とき/9月25日（火）
午後1時30分～3時
- ❖ところ/お勝山ふれ
あいセンターかた
らいプラザ
- ❖内容/非常時に役立つ携帯ト
イレの使い方やタオルで作る



- 防災頭巾の作り方を学ぶ
- ❖定員/40人（先着順）
- ❖持ち物/糸切ばさみ、フェイ
スタオル3枚・バスタオル1
枚（タオルは使用済可）、ひ
も（長さ約1m・幅約2cm）
- ❖申込/9月3日から、平日の
午前9時～午後5時に、同セ
ンター（☎71-2211）へ

お住まい無料修繕

11月22日は「大工の日」

大垣建築組合は、11月22日（木）の「大工の日」に、一人暮らしの高齢者を対象に、お住まい無料修繕を行います。



事前相談を受け付けています

10月31日までに、大垣建築組合組合長の滝脇さん（☎090-3307-6480）へ。※内容によっては修繕できない場合があります。材料費は各自負担

吉田佳純さん

スイトピア章贈呈

市は、8月7日に駿河台大学2年生の吉田佳純さんに「スイトピア章」を贈りました。

この章は、文化・スポーツなどの各分野で功績のあった個人や団体を顕彰するもので、昭和63年に創設され、これまでに22の個人・団体が受章しています。

同選手は、6月に岐阜市で開かれた第18回アジアジュニア陸上競技選手権大会の女子400mハードルと女子1,600mリレーで優勝するなど、輝かしい成績を収めての受章となりました。



スイトピア章を受章した吉田さん（中央） 力強く語りました。

贈呈式で、吉田さんは「これからもより一層練習に励み、全国大会で優勝できるように頑張りたい」と今後の目標を

歴史民俗資料館連続講座 古墳の基礎知識

とき	ところ
9/22(土) 14:00～15:30	歴史民俗資料館
11/24(土) 10:00～15:00	志段味古墳群巡検 (現地集合・解散)

文化事業団は、市職員を講師に、名古屋市志段味古墳群についての連続講座を開催します。

- ▶定員/30人（先着順）
- ▶申込/9月1日から、歴史民俗資料館（☎91-5447）へ
※毎週火曜日は休館

ちいさな土曜日 公設地方卸売市場

公設地方卸売市場では、一般の人も新鮮な海産物や野菜、果物を購入できる「ちいさな土曜日」を開催。また、市場の食材などを利用した「お食事処」なども開設されます。普段は入れない卸売市場に、ぜひお越しください。

- ◆とき/9月22日（土）午前10時～正午
- ◆ところ/公設地方卸売市場
- ◆内容/レンコンやかぼちゃ、梨などの販売、魚の開きの100円均一、冷凍魚の袋詰め放題、しらす干しの枡特盛販売など
- ◆問合せ/同市場（☎89-5131）へ



市民らでにぎわう市場の様子

岐阜経済大学 資格試験対策講座

- ところ/岐阜経済大学
- 申込/同大学HPの申し込みフォームに入力

- 備考/最少開講人数に満たない場合は中止。テキスト代は実費
- 問合せ/同大学キャリア支援課（☎77-3500）へ



講座名	日程	日数	受講料	申込締切日
ビジネス能力検定2級講座	9/29～11/24	6	28,000円	9/14
日商簿記検定3級講座	11/21～2/20	20	36,000円	11/9

本気でやせたい人の運動教室

40歳以上では、男性2人に1人、女性5人に1人がメタボリックシンドローム予備群といわれています。予防のためには、運動・食事などの生活習慣を改善し余分な脂肪を減らすことが重要です。この機会に、効果的な減量を試してみませんか。

- ▶対象/市内在住の40～64歳で、肥満傾向があり、血圧・血糖値・中性脂肪・コレステロールのいずれかの値が高い人

- ▶とき/10月3日～12月19日〈全12回〉いずれも水曜日の午後1時30分～3時30分
- ▶ところ/サンワーク大垣
- ▶内容/減量・脂肪燃焼に適切な運動・食事方法に関する講義、運動、体組成測定など
- ▶持ち物/運動服、上履きの運動靴、タオル、飲み物
- ▶定員/20人（先着順）
- ▶申込/9月3日から、大垣市保健センター（☎75-2322）へ

