

健康プラザしうんじ

平成28年度事業日程

料理教室

旬のヘルシークッキング教室 《火曜日開催》

地場産食材をたっぷり使用した料理教室。
美味しくヘルシーに旬を楽しもう！

	開催日	申込期間
1	5月17日	4/22(金)~4/28(木)
2	7月19日	6/22(水)~6/28(火)
3	9月20日	8/29(月)~9/2(金)
4	11月22日	10/24(月)~10/28(金)
5	1月17日	12/8(木)~12/14(水)
6	2月21日	1/26(木)~2/1(水)

【講師】市管理栄養士
【時間】午前10時~午後1時
【定員】各20人（申込み多数の場合は抽選）
【参加費】各回500円
【持ち物】エプロン、三角巾



しばたのおかず料理講座 《火曜日開催》

郷土の味「しばたのおかず」を作ります。

	開催日	申込期間
1	6月21日	5/23(月)~5/27(金)
2	8月23日	7/22(金)~7/28(木)
3	10月18日	9/23(金)~9/29(木)
4	12月20日	11/22(火)~11/29(火)

【講師】市管理栄養士
【時間】午前10時~午後1時
【定員】各20人（申込み多数の場合は抽選）
【参加費】各回500円
【持ち物】エプロン、三角巾



個別健康相談《月曜日開催》

医師・保健師・健康運動指導士による個別健康相談です。

※相談を希望する1週間前までに予約をお願いします。
(医師への相談は、午後1時30分~2時30分です)

1回目	6月13日
2回目	7月4日
3回目	8月1日
4回目	9月5日
5回目	10月3日
6回目	11月7日
7回目	12月5日
8回目	1月16日
9回目	2月6日
10回目	3月6日



運動教室

らくらく運動教室<<月曜日開催>>

「一生自分の足で歩く」ために、筋力やバランス力をつける教室です。

【開催日】4月18日(月)～平成29年3月27日(月)の
毎週月曜日(祝日と第5週目、8月15日、12月26日を除く)

【時間】午後1時30分～2時30分

【参加費】各回300円

【持ち物】内履き、タオル、飲み物

※申し込み不要

直接会場へお越しください。



からだ若返り教室<<木曜日開催>>

初心者大歓迎！楽しく体を動かし、運動不足を解消しましょう。

【開催日】5月12日(木)～平成29年3月9日(木)の毎月第2木曜日(8月を除く)

【時間】午後1時30分～2時30分

【参加費】各回300円

【持ち物】内履き、タオル、飲み物

※申し込み不要

直接会場へお越しください。



いつまでも元気塾<<水曜日開催>>

おおむね65歳以上の方を対象にした教室です。

脳を若返らせる簡単な作業や脳トレなど、
みんなとおしゃべりしながら楽しみましょう。

【開催日】6月から3月の第1・3水曜日(全17回)

【時間】午前10時～正午

【定員】30人(申込み多数の場合は抽選)

【参加費】無料

【申込期間】5/9(月)～5/18(水)



【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課地域保健第1係
(健康プラザしうんじ内)
新発田市真野原外3331-5
電話0254-41-4602

