

講習・講座

「あなたの栄養たりてますか？」私たちのからだを作る栄養の話

健康で生き生きと暮らしていくためには、正しく栄養をとることが大切です。マイスターからテレビではほとんど放映されない情報などを聞いて、食事について考えてみましょう。

■日時 12月10日(日)
13時30分～15時30分

■場所 アイプラザ半田 研修室

■定員 50名

■講師 加勢田茂氏(日本福祉大学 地(知)のマイスター)

■参加費 無料(申込不要)

■問い合わせ 市民協働課 ☎0609
※この講座は、男女共同参画推進講座です。



▲加勢田茂氏

はんだ健康マイレージ

脂肪燃焼体操教室

■日時 平成30年1月25日(木)～2月22日(木)の毎週木曜日(全5回)
13時30分～15時

■場所 半田市体育館 体育室

■対象 市内在住で40～64歳の方

■定員 30名(初めての方を優先)

■持ち物 飲み物・バスタオル・フェイスタオル・必要な方は室内シューズ

■参加費 200円(保険代込)

■申込み・問い合わせ 11月16日(木)9時から、電話で保健センターへ ☎84-0646
※はんだ健康マイレージの対象講座です。

「ダイエットをしたいけど、なかなか痩せられない…」そんな悩みを抱えている方は多いと思います。何もせずに脂肪が減ってくれることはありません。脂肪燃焼には1に運動、2に食事です。この教室では、脂肪を効果的に燃焼する運動を教えます。仲間と一緒に楽しく運動して、脂肪を燃やしましょう。



ご存じですか？

はんだ健康マイレージ

はんだ健康マイレージとは、半田市と愛知県が協働し、県内のお店の協力のもと、市民のみなさんの健康づくりを応援する取り組みです。健診・検診や健康づくりのイベントでマイレージポイントを貯めると「まいか」に交換でき、協力店で割引やポイントなどのサービスを受けることができます。

また、社会全体で個人の健康を支えるため、健康づくりに取り組む方に様々なサービスを提供していただける施設、協力店や対象となるイベント、講座も随時募集しています。

■問い合わせ 保健センター ☎84-0646



4～10月のごみ量

ごみ総排出量(前年度同期間)	21,336t (21,106t)
内訳	収集ごみ 14,050t (13,880t)
	一般持込ごみ 2,155t (2,186t)
	事業系ごみ 5,131t (5,040t)
資源	704t (779t)

ごみは朝8時までに出しましょう
平成29年度半田市ごみ排出目標
ひとり一日567グラムです!

1世帯あたり	1,442g (1,441g)
1人あたり	608g (601g)

※ごみ総排出量から事業系ごみ・資源を除いて人口・世帯数で割ったもの

クリーンセンターへの
ごみの搬入受付時間
月曜日から金曜日(祝日含む)：午前8時30分から午後4時
土曜日：正午から午後4時 日曜日：午前9時から午後1時30分
※土・日曜日は、粗大ごみのみで、事前予約が必要です。

人口と世帯 平成29年11月1日現在

総人口	119,175人 (+98)
男性	60,051人 (+84)
女性	59,124人 (+14)
総世帯数	50,239世帯 (+56)

() 内は前月比