

からだ喜ぶ 健康料理教室(第2弾)

毎日の食事を一工夫するだけで健康な身体を目指せます。簡単でおいしい健康的なご飯を作って、あなたや家族の身体を喜ばせてあげましょう。

■日にち・内容

月日(曜)	内容(講話・調理実習)
2月 9日(月)	“免疫力アップ”で風邪をひかない身体に!
2月13日(金)	“低カロリー”で余分な脂肪とお別れを!
2月16日(月)	“糖尿病食は健康食”家族そろって健康に!

■時間 10時～13時
■場所 保健センター
■対象 30歳以上の男女
■定員 15名(先着順)
■講師 保健センター栄養士・保健師
■持ち物 エプロン・三角巾・ふきん2枚・手拭タオル・米1.5カップ(3回分)・筆記用具
■参加費 900円(3回分)
■申込み・問合わせ 1月16日(金)9時～2月2日(月)に、電話で保健センターへ
☎0646

痛みと上手に付き合う ための生活・運動教室

加齢に伴う膝や腰など骨関節系の疾患や痛みに不安のある方は必見です。リハビリ専門職による講義と痛みを自制するための運動、痛みを増強させない生活動作など、痛みと上手に付き合う方法をお伝えします。

■日にち・内容

月日(曜)	内 容
2月 9日(月)	首・肩編
2月16日(月)	腰編
2月23日(月)	膝・足編

※動きやすい服装でお越しください。

■時間 13時30分～15時
■場所 保健センター
■対象 骨関節系に痛みなどの不安のある65歳以上の方
■定員 20名(先着順)
■講師 理学療法士
■受講料 無料
■申込み・問合わせ 1月19日(月)9時から、電話で保健センターへ
☎0646

看護師カムバック研修

看護職への復帰を目指す方を支援するための研修です。

■日時 2月14日(土) 10時～15時

■場所 半田病院

■対象 現在、未就職の助産師・看護師・准看護師の資格を有する方で、医療現場に復帰したいと考えている方

■定員 10名

■内容 講義、看護技術演習

■申込み・問合わせ 2月9日(月)までに、電話で半田病院看護局へ
☎29881

4～12月のごみ量

ごみは朝8時までにお願いします

平成26年度半田市ごみ排出目標
ひとり一日588グラムです!

ごみ総排出量 (前年度同期間)	27,294t (28,003t)	1世帯あたり	1,485g (1,538g)
収集ごみ	18,254t (18,732t)	1人あたり	605g (620g)
一般持込ごみ	2,522t (2,689t)		
事業系ごみ	6,518t (6,582t)		
資源	1,004t (1,058t)		

※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:午後1時から午後4時30分 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。

難病と闘うけいたくんに心臓移植を!! 募金協力のお願い

特発性拡張型心筋症という難病を患うけいたくんに残された治療法は心臓移植のみです。両親は渡航移植を決断しましたが、それには莫大な費用がかかります。けいたくんの命を繋ぐため、ご支援ご協力をお願いいたします。

■募金目標額 1億8000万円

■募金振込先 《口座名》ケイタクンヲマモルカイ

- ・あいち知多農業協同組合 阿久比支店 普0041678
- ・知多信用金庫 駅前支店 普0380400
- ・みずほ銀行 名古屋駅前支店 普1346319
- ・三菱東京UFJ銀行 半田支店 普0186452
- ・ゆうちょ銀行 記号12130 番号51271741

■問合わせ けいたくんを守る会事務局

☎47-8207(平日10時～15時) FAX22-8165

200っと仲よし ごんぎつねの仲間達絵手紙展

■日時 2月12日(木) 10時～16時
2月13日(金) 10時～15時30分

■場所 ギャラリー「わっと」

■内容 交換絵手紙、巻紙、スケッチ画、消しゴムハンコ、パステル、折り紙など創作絵手紙の展示
(講師 奥田 恵美子 氏)

■入場料 無料

■問合わせ 絵手紙ごんぎつね(中尾) ☎72-9634

次回受付について

受付期間 3月 1日号…1月26日(月)まで
3月15日号…1月26日(月)～2月9日(月)
4月 1日号…2月10日(火)～2月24日(火)
受付件数 各号8件(先着順)
申込方法 掲載申請書を秘書広報課へ(FAX・Eメール可)
※掲載には制限があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。