

講習会のご案内

★ 健康講習会

日時：① 2月27日（金）14：00～
② 3月19日（木）13：30～

会場：知多市勤労文化会館 研修室1（緑町）
対象：市内在住で60歳以上の方（会員以外でも可）
定員：各30人

（会員以外もOK。お友達もお誘いください。）

講師：知多市健康推進課職員

内容：①「今日からできる高血圧予防」 塩味の感じ方チェック、血圧測定、講話

②「お口と体の健康測定会」 口腔機能や体（握力、片足立ちなど）の機能測定、講話



★ ぬか床作り講習会

日時：3月13日（金）14：00～15：30

会場：岡田まちづくりセンター 調理室（岡田）
対象：市内在住で60歳以上の方（会員以外でも可）
定員：20人

（会員以外もOK。お友達もお誘いください。）

参加費：1,500円／人

講師：床作り職人 中野弘毅さん

内容：ぬか床作り体験、無添加の漬物の作り方や免疫力を高める講習を実施する。5リットルのタッパーでぬか床をお持ち帰り。



参加希望又は興味のある方は、センター事務局（0562-55-5476）までお問い合わせください。ご参加お待ちしております。なお、定員になりましたら、締め切らせて頂く場合があります。

