

私たちの健康は、私たちの手で…  
**健康推進員養成講座**

**受講生  
募集!!**

ぜひこの機会に受講していただき、  
健康推進員として地域で  
健康づくり活動を始めませんか

健康に暮らすためには、一人ひとりの「自分の健康は、自分で守る」という自覚と実践だけでなく、それを支える周囲のサポートが必要です。

市では、地域における食や運動、健康づくりの推進リーダーとして活動していただける「健康推進員」の養成講座の受講生を募集します。

- **対象** 市内在住で、養成講座受講後に健康推進員として活動できる人。年齢・性別は問いません。
- **定員** 20人程度
- **受講料** 無料
- **申込期限** 6月12日(金)  
健康、伝統食や健康になるための食事に興味のある人の応募をお待ちしています。

**受講日程**

	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	会場
7月1日(水)	開講式	「健康まいばら21」って何?	食育を勧めよう	健康推進員ってどんなことをするの?	休憩	生活習慣病を予防しよう なぜ検診を受けた方がよいの?	こころの健康		ルッチプラザ(研修室)
8月28日(金)		なぜ食事をしているの? 食べ物の行方		健康な食事の秘訣① 何をどれだけ食べたいの?		運動して元気になろう (実技)			ルッチプラザ(健康ルーム)
9月	自分の日頃食べている物を書き出してみよう (2時間程度)								自宅
7月~10月	健康推進員の地域での活動に参加してみよう (3時間程度)								地域
10月21日(水)	認知症にならないために	バランス食を作ってみよう (調理実習)		休憩	ボランティア活動について	食中毒を予防しよう	健康な食事の秘訣② 自分の食事を振り返ろう		ルッチプラザ(研修室・調理室)
11月26日(木)	自分の体を見つめてみよう 健診結果を振り返ろう	健康な食事の秘訣③ 高血圧な人の食事など	健康な食事の秘訣④ 子どもの食事		まとめ	閉校式			ルッチプラザ(研修室)

\* 講師等の都合により、日程や講座名が変更になる場合があります。

申し込み・お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎ 55-8105 ☎ 55-2406

**受講生  
募集**

柏原宿歴史館シリーズ4回講座

**歴史を極める**

平成27年度のテーマは  
**「和紙を極める」** です!

- 第1回** 6月20日(土) 10時~11時30分  
演題 「和紙の歴史」  
講師 美濃和紙の里会館 館長 船戸 友数氏
- 第2回** 7月12日(日) 13時~14時30分  
演題 「雁皮の大衆化路線の紙づくり」  
講師 成子紙工房 紙匠 成子 哲郎氏
- 第3回** 10月 3日(土) 10時~11時30分  
演題 「古文書の形 一和綴じ本をつくろう」  
講師 滋賀県立琵琶湖文化館  
学芸員 井上 ひろ美氏
- 第4回** 11月14日(土) 9時~16時30分  
演題 「現地で極める」(和紙を漉こう)

- **会場** 柏原宿歴史館または柏原生涯学習センター  
\* 第4回は、岐阜県美濃市「美濃和紙の里会館」での現地体験です。

申し込み・お問い合わせ 柏原宿歴史館 ☎・☎ 57-8020  
✉ habiro@za.ztv.ne.jp



ふすまと障子のある和室

- **対象** 20歳以上の人
- **定員** 40人 (先着順)  
\* 各回ごとの応募はありません。
- **受講料** 年間500円  
\* 第3回、第4回は別途実費 (材料費・バス代等)  
\* 受講料は最初の受講日にお支払いください。
- **申込** 住所・氏名・連絡先を、電話、ファクスまたはメールで左記へご連絡ください。