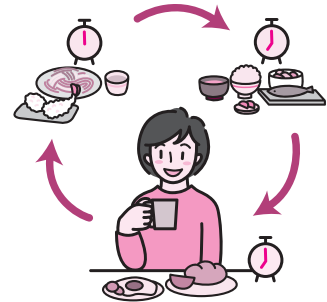


# 食生活改善推進員 養成講習会

おいしくバランスの取れた食事は健康の基本です。  
でも、食生活を自分ひとりで改善しようとするといろいろな問題にぶつかります。  
そんなときの相談相手が「食生活改善推進員」です。  
市では、現在220人を超える推進員の皆さんが、地域の健康づくりの担い手として楽しくボランティア活動を行っています。  
この機会に、あなたも推進員になりませんか！



## と き・内 容 /

回	期 日	テ ー マ
1	8月10日(金)	開 講 式
2	9月4日(火)	バランスの良い食事づくりを考えよう
3	9月18日(火)	体験学習(給食センター・清掃センター見学)
4	10月3日(水)	ビタミン・ミネラルの取り方を考えよう！
5	10月下旬予定	施設見学(茨城県総合健診協会見学)
6	11月14日(水)	食生活の見直しでがん予防！(生活習慣病①)
7	11月30日(金)	脂肪の取り方を考えよう！(生活習慣病②)
8	12月11日(火)	生活習慣病のSOSとは？(生活習慣病③)
9	1月11日(金)	いつまでも若々しさを保つために(生活習慣病④)
10	2月8日(金)	高齢社会を考えよう！
11	3月21日(金)	修 了 式

※講習会は、午前9時30分～午後3時  
(開講式は、午前9時30分～午後0時30分)

ところ/土浦保健センター

対象者/市内に居住する女性で、講習会修了後  
ボランティア活動に参加できる方

定 員/35人(先着順)

申込方法/電話で

◎毎月上旬号の「広報つちうら」に『食改さんの健康料理コーナー』を掲載中です。  
ぜひ、ご覧ください。



申問 健康増進課 (☎826-3471)

※各日とも巡行コースの時間は、予定時刻です。

水運業、漁業者の守り神を祀った水神宮の祭りの日は、みこしを担ぐ若衆たちの威勢の良い掛け声が響きわたり、人々は担ぎ手のほてった体に水をかけます。このような、珍しい風習が残る豪快なみこしの巡行が、今年も行われます。  
当日は、水難厄除けのお礼も配られますので、おそろいでお出かけください。  
巡行コース/川口三社前(午前9時出発)↓川口公民館(午前11時50分)↓中央一丁目公民館(午後1時50分)↓中央一丁目公民館(午後2時10分)↓駅前通り(午後2時50分)↓川口三社前(午後4時頃到着予定)  
※当日、担ぎ手を募集します。午前8時30分に川口三社前に集合してください。(参加費無料)

## 川口水神宮まつり

7月22日(日) 午前9時出発

## みこし担ぎ手募集

参加料/1000円(保険料込み)、また、はんてんは、礎會で用意したものを着ていただきます。

練習日/7月7日(土)：午後3時から、12日(木)：午後7時から、14日(土)：午後3時から いずれもつちうら広場前です。  
申込方法/練習会場で受付(未経験者大歓迎)

## 礎會写真コンテスト

題 材/7月21日(土)の礎會みこし巡行(カラープリント四つ切 ワイド版・デジタル写真可)

応募締切/8月17日(金)

礎會事務局(〒300-0043 中央一丁目2-16)

土浦青年会議所内 ☎822-3426) 月～金曜日 午前10時～午後4時