

男性の社会参加と健康づくりを支援する事業

# 男の運動教室

次回「男の運動教室」

9月 3日(金)10時00分～

9月10日(金)13時45分～

男性限定の教室です！

簡単な運動を通じて、健康な心身の維持・向上と  
居場所づくり、仲間づくり等の社会参加を支援します。

男性の皆さん、お気軽にご参加ください。

男、集まれ！



2021

8/6 (金)

10:00～11:15

8/20 (金)

13:45～15:00

会場：保健福祉センター ホール1

対象：町内在住 60歳以上の男性の方

定員：20名程度(申込不要)

参加費：無料

持ち物：タオル、水分、マスク

送迎：送迎希望の方は、各開催日前日までに「377-5500」へお電話ください。



お願い  
します

① 保健福祉センターへご来館の際は、感染症対策の為、手指のアルコール消毒とマスク着用をお願い致します。

② センターでの血圧測定の結果、160/100を超える場合は、安全・健康面を考慮し、参加を控えて頂きます。ご了承ください。

男性の社会参加と健康づくりを支援する事業

# 男の料理教室

～フレイル予防・低栄養について～



〈講師〉

中出 愛華 管理栄養士  
朝日町役場 保険福祉課

「男」シリーズ第2弾！男の料理教室！  
簡単に出来る調理、栄養のある食事を通じて、  
健康な心身の維持・向上と  
居場所づくり、仲間づくり等の社会参加を支援します。  
男性の皆さん、お気軽にご参加ください。  
男、集まれ！



2021  
8/27 (金)  
10:00～11:30  
(9:30 開場)

・本日のメニュー



親子丼

～たんぱく質をしっかり摂ってフレイル予防～

会場：朝日町保健福祉センター 栄養指導室・健康教育室

対象：町内在住の60歳以上の男性

定員：10名

参加費：無料

持物：エプロン、三角巾、マスク

受付：令和3年8月5日(木)～8月23日(月)

申込先：朝日町保健福祉センター窓口もしくは、電話：059-377-5500まで

送迎：送迎希望の方は、申込時にお伝えください



お願い  
します

保健福祉センターへご来館の際は、手指のアルコール消毒とマスクの着用をお願い致します。感染症対策として換気を行います。湿度が高い季節ですので、水分とタオルもご持参いただき、熱中症対策をお願い致します。

【お問合せ先】朝日町地域包括支援センター 【電話】059-377-5500