

トピックス  
01

## 今日から実践！ヘルシーレシピのコツ

「タニタ健康セミナー」～健康的な食習慣を身につけるために～ 固 保健総務課 (☎829・7771)

本セミナーでは、タニタの社員食堂におけるレシピづくりのコツのほか、外食やコンビニでのメニュー選びのポイント、気をつけたい3つの「あ」などについてご紹介します。実践的な内容なので、気軽に始められるヒントが詰まっています。

日時

3月13日(土)

午前10時30分～11時30分

講師

株式会社タニタヘルスリンク  
管理栄養士

無料



セミナー

50人

ライブ配信

300人

市立保健福祉センターで実施します。

Microsoft Teams  
を使って、自宅で視聴できます。

※①写真はイメージです②試食はありません。

申込

3月11日(木)までに市ホームページ「保健総務課」  
又は電話で保健総務課

申込順



申し込みはこちら

トピックス  
02

## 子育て中のパパ・ママを地域で支援

依頼会員・提供会員を募集

固 ファミリー・サポート・センター (☎839・8817)

ファミリー・サポート・センターは、「少しでも子育ての手伝いをしてほしい人(依頼会員)」と「少しなら手伝いができる人(提供会員)」が地域で子育てを支え合う組織です。依頼会員と提供会員を募集しています。

依頼会員

0歳～小学校6年生の子どもの保護者

○保育所や学童に迎えに行ってほしい

○用事の際に預かってほしい

○ゆっくり過ごして息抜きしたい

ちょっとだけ  
子育ての手伝いをしてほしい

提供会員

市内又は近隣在住の子どもが好きな健康な人

○子育ての経験をいかしたい

○少しの時間ならお手伝いできる

※養成講習会を受講する必要があります

子どもが大好き!  
子育てしている人を  
助けてあげたい!

活動例

