



ヘルシープラザの利用案内 ☎62-1333

<各種教室のご案内>

～初心者エアロビクス教室（夜間の部）～ 全身運動で、さわやかシェイプアップ！

【日 時】9月5日～11月21日の毎週火曜日（全10回）
9月19日・10月10日を除く

19:30～20:45

【対 象】16歳以上の方

心臓・血圧に支障のない方

【服 装】動きやすい服装（Tシャツ・ジャージなど）

【持ち物】室内用運動靴

【定 員】40人（先着順）

【参加料】3,000円



～体 操 教 室～

運動不足を解消したい方のための、器具を使った体操教室です

【日 時】9月8日～10月27日の毎週金曜日（全8回）
11:00～12:30

【対 象】おおむね40歳以上の方

【服 装】動きやすい服装（Tシャツ・ジャージなど）

【持ち物】室内用運動靴

【定 員】40人（先着順）

【参加料】2,400円

～初級太極拳教室～

ゆつくりとした動きで全身のバランスを整えましょう

【日 時】9月14日～11月16日の毎週木曜日（全10回）
14:30～16:00

【対 象】16歳以上の方

【服 装】動きやすい服装（Tシャツ・ジャージなど）

【持ち物】室内用運動靴

【定 員】40人（先着順）

【参加料】3,000円

ヘルシープラザ駐車場夏季期間中の利用案内

海水浴場開設期間中【8月31日（日）まで】、当館駐車場は、有料で一般開放いたします。

【駐車料金】（1回につき）

普通・軽自動車1,000円・二輪車300円

【利用時間】7:00～18:00

駐車場高さ制限 2.1m

当館利用者の方は、利用時間内は無料です。



9月分の団体利用受付について

8月10日（木）午前9時から開始します。料金を添えてお申し込みください。

（午前9時申込み時点で重複の場合は抽選となります。）

8月の休館日

7日・14日・21日・28日



お元気ですか
保健センターです

昼食、何にしましょうか？

夏休み、お子さんのお昼を何にしよう？と思われる方、お昼は一人だから簡単にすませよう“菓子パンだけ”“素麺や蕎麦”という方、ちょっと工夫をすればバランスの良いお昼になりますよ！

☆お弁当スタイルにする

夕食のおかずの一部をとって置き、これに常備菜を1～2品と生でもおいしい夏野菜を組み合わせるとバランスのよいお昼になります。色彩を見ながらお弁当箱に詰めるのもいいし、お皿に盛り合わせてもよいですよ。

☆麺類が好きな方は麺だけでなくたっぷり と具をのせた五目スタイルでどうぞ

例えば焼き豚、ハム、卵、納豆、ツナ等から1～2品を、胡瓜、もやし、トマト、青菜等の野菜やわかめ等をのせてみましょう。おつゆはなるべく残しましょう。

☆お好み焼き

お子さんと一緒に焼きながら食べるのもいいですね。冷蔵庫の在庫整理も兼ねられ、ちょっとした工夫でおいしいものができます。夏バテ防止にも役立ちます。

（主菜）

卵焼き
鶏肉の
カレー焼

（副菜）

かぼちゃの
レースン煮
プチトマト

きんぴら
（常備菜）

半分はごはん
（主食）



お弁当の容量600ccだと
このような詰め方で
約600Kcalになります