

令和6年春の叙勲・褒章、高齢者叙勲の受章

問 協働推進課 秘書広報係 (☎95-0112)

令和6年春の叙勲・褒章が4月29日付け、高齢者叙勲が5月1日付けで発令されました。
受章おめでとうございます。

令和6年
春の叙勲・旭日中綬章



曽我 信之氏

令和6年
春の叙勲・瑞宝双光章



神谷 剛彦氏

令和6年
春の叙勲・瑞宝双光章



川合 基弘氏

令和6年
春の褒章・藍綬褒章



鈴木 淑子氏

高齢者叙勲・瑞宝双光章



堀田 信義氏

「からだ改善1日健康講座」

メタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪は、運動や食事内容を見直すことで改善することができます。
講座をきっかけに自分に合った方法で健康づくりを見つけてみませんか。

栄養講座では、普段の食事を見直しながら栄養バランスについて考えていきます。

運動講座では運動は苦手、今何もしていない人向けの講座「マイペース運動講座」や、自己流の動きを改善して効果をあげる「ラジオ体操講座」を行います。脱メタボを目指す人、ぜひご参加をお待ちしています。

時 下表のとおり **所** 保健センター2階 **内** ①栄養講座、②運動講座(ラジオ体操講座・マイペース運動講座)

講 健康運動指導士・管理栄養士 **定** 20人 **料** 無料

持 栄養講座: 健診結果

運動講座: 飲み物、タオル、上履き(はだしでも可) ※軽い運動ができる服装でお越しください。

申 問 電話または直接保健センター(☎82-8211)へ。

開催日	午前10時~11時30分	午後1時30分~3時
8月 7日(水)	栄養講座	運動講座(マイペース運動講座)
9月24日(火)	運動講座(ラジオ体操講座)	栄養講座
10月31日(木)	栄養講座	運動講座(マイペース運動講座)
12月10日(火)	運動講座(ラジオ体操講座)	栄養講座
令和7年 2月 6日(木)	栄養講座	運動講座(マイペース運動講座)
令和7年 3月18日(火)	運動講座(ラジオ体操講座)	栄養講座

※午前または午後のおみの参加、両方の参加どちらでも可。 ※講座の内容は各回とも同じです。

