

～ ヘルシークッキング ～

生活習慣を改善する簡単なポイントを、美味しく健康的な料理を作りながら学んでみませんか？
 詳しいご案内は、日程が近くなりましたら、新聞折り込みチラシや自治会回覧、アプリ等でお知らせいたします。健康な方も治療中の方もどなたでもご参加いただけます。

- 【日 程】 令和7年 2月13日・14日
- 【場 所】 愛ホール
- 【持ち物】 エプロン、バンダナ、筆記用具
- 【参加費】 300円



～ 健康づくり講演会 ～

網走脳神経クリニック 藤田医師による講演会を開催します。
 頭痛や認知症予防など、普段から気になっていることを、わかりやすくお話いただきます。
 詳しいご案内は、日程が近くなりましたら、新聞折り込みチラシや自治会回覧、アプリ等でお知らせいたします。



- 【日 程】 令和6年 6月19日 18:30～
 令和6年 9月18日 18:30～
- 【場 所】 小清水町防災拠点型複合庁舎「ワタシノ」

～ 成人歯科検診「歯まなす検診」 ～

毎年受けている体の健康診断のように、定期的に「歯科検診」を受けることも大切です。自分自身の口腔内の状態を知ることはもちろん、歯科医師・歯科衛生士に日頃のお口の悩みを相談する機会としてご利用ください。

詳しいご案内は、日程が近くなりましたら、新聞折り込みチラシや自治会回覧、アプリ等でお知らせいたします。

- 【日 程】 令和6年 7月23日・24日
 ※24日はAMのみ
- 【場 所】 小清水町防災拠点型複合庁舎「ワタシノ」



～ すこやかロード ウォーキング事業 ～

令和5年9月小清水町が「すこやかロード」として認定されました。運動量や運動時間の異なる3コースができましたので、ぜひ気軽にウォーキングを楽しんでください。



小清水町でノルディックウォーキングのイベントを実施します！

- 【日 程】 令和6年 9月21日
- 【場 所】 小清水町防災拠点型複合庁舎「ワタシノ」等

講師をお招きし、ノルディックウォーキングを学びながら実際にコースを歩きます。詳細は日程が近くなりましたら、新聞折り込みチラシや自治会回覧、アプリ等でお知らせいたしますので、みなさんのご参加をお待ちしております。

