

地域のみなさまへ

JAみえなか

年会費
無料

R5年度

健康倶楽部 参加者募集

食と運動を中心とした健康づくりについて、講話や運動等を通じて楽しく学びます。自分に合った健康づくりの方法を身につけ仲間と共に健康の維持増進を目指しませんか？

生活を変える“ヒント”を見つけてみませんか？

企画内容

◆健康ウォーキング

美杉森林セラピー 君ヶ野ダム湖畔コース
松阪機殿 神宮への織物奉納地コース

◆健康講話 歯科衛生士さんの口腔ケア

◆コミュニケーションスポーツ カローリング

◆減塩料理教室 乳和食をもっと知ろう！

申込方法

各活動の申込期間内に
電話 または FAXにてお申込みください。
(定員になり次第締め切りとさせていただきます。)
(受付終了後、詳しい案内を送付させていただきます。)

FAXでお申し込みの方は任意の用紙に
氏名・住所・電話番号・生年月日をご記入のうえ送信してください。

TEL:0598-28-8814 FAX:0598-28-2221



★参加してスタンプ3個を貯めると、農協全国商品券500円をゲット(使用期限なし)

知っておきたい
栄養・食生活の
健康に繋がる
ヒントが沢山！

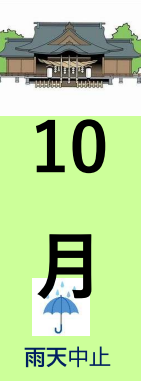
ご自身の生活を見つめなおすプログラム
詳しくは裏面をご確認ください。



「健康倶楽部」の
LINEもあります！
お友だち登録
お願いします



令和5年度 健康倶楽部 開催日程

月	日	開催時間	内容		開催・集合場所	申込期間	募集人数	参加費	
	17 (水)	10:40 ～ 12:40	健康ウォーキング	初級コース JR名松線で行く 森林セラピー	JR名松線 伊勢竹原駅 スタート 	4月3日～ 4月28日	25人	1,300円 (昼食、保険料 込) ★交通費は 各自負担	
	26 (金)			君ヶ野ダム湖畔コース 約6.0km 君ヶ野ダム湖畔コースは、遊歩道で、アツタラシの少ない初心者にも優しいコース。プロの森林セラピストが案内をしてくれます。リラックスできることで、ストレス解消のほか、体質改善や免疫力向上等、医学的効果もあるとされています。			25人		
	30 (火)						25人		
	9 (金)	午前の部 9:30～ 12:00 午後の部 13:00～ 15:30	健康講話＆スポーツ	1.歯科衛生士さんの 口腔ケア プロの歯科衛生士さん指導のもと、お口の健康について学びましょう！ 2.カローリング大会 冬季オリンピックでお馴染みのカローリングの地上版。チーム戦で戦います。素敵なプレゼントもご用意しています！	JAみえなか ふれあいセン ター (津市一志町日置 80)	5月8日～ 5月31日	30人	無料	
	16 (金)	9:30～ 12:00		JAみえなか 本店 研修棟 2階(松阪市豊原町 1043-1)	20人				
	4 (水)	9:30～ 12:00	健康ウォーキング	松阪機殿コース 約6.4km 約2時間 神宮への織物奉納地 神麻績機殿神社(かんおみはたどの)、神服織機殿神社(かんはとりはたどの)で機織りを織る風景を見学。	健脚コース 松阪市 機殿市民 センター スタート (松阪市六根町 885-2)	9月1日～ 9月22日	20人	無料	
	6 (金)			天照大神がお召しになる衣(神御衣(かんみそ))を伊勢神宮へ奉納するため、毎年5月と10月の年2回、松阪市井口中町にある神麻績機殿神社(上館さん)、大垣内町にある神服織機殿神社(下館さん)で機織り行事を行っています。この貴重な和妙の昔ながらの手織り風景を見学し、神職の説明を受けることができます。			20人		
	21 (水)	午前の部 9:30～ 12:00 午後の部 13:00 ～ 15:30	減塩料理教室	「乳和食」 をもっと知ろう！ 牛乳の旨味とコクを上手に活用した、手軽で美味しく作れる減塩料理。食塩が少なくすみ、日本人に不足しがちなカルシウムを効率よく摂ることができます。牛乳の味や匂いは気になりません。	JAみえなか キッチンスタジオ みちゆるる (津市庄田町2383)	1月9日～ 1月31日	25人	500円	
	28 (水)	9:30～ 12:00		①乳清(ホエイ)＆カッテージチーズを作ります ②作った乳清などを使って、おいしく減塩弁当作り！	JAみえなか 松阪西部 営農振興セン ター (松阪市伊勢寺町 595-1)				20人

★お申し込みは、募集期間内に電話またはFAXにてお申込みください。受付終了後、詳しい案内を送付させていただきます。

T E L : 0598-28-8814 F A X : 0598-28-2221

J A みえなか ふれあいの里くしだ 担当：橋本・高木・森岡