

募集



函南町スポーツ推進委員会 「ニュースポーツ体験教室」

家族や友達との参加、大歓迎です

問合せ先／函南町スポーツ推進委員会事務局（生涯学習課内：979-1733）

ニュースポーツは誰でも簡単に行える、競うことより楽しむことを主とするスポーツです。運動不足を感じている人や何か新しいスポーツを始めてみたい人、楽しく体を動かしたい人などにお勧めです。

○日時・場所

各水曜日 19時30分～21時

場所	開催日
函南町体育館	5/11、6/8、7/6、9/7、 令和5年 10/5、11/2、12/7、1/11
函南中学校体育館	4/13、5/18、6/15、7/13、 9/14、10/12、11/9、12/14
東小学校体育館	4/20、5/25、6/22、7/20、 令和5年 10/19、11/16、1/25

○種目

ミニテニス、スポンジテニス、ファミリーバドミントン、室内ペタンクなど各種ニュースポーツ

○持ち物

体育館シューズ、タオル、飲み物を持参し、動きやすい服装でお越しください。

○申込み

申込用紙に記入し、生涯学習課へ提出してください（随時受付）。用紙は文化センター窓口で配布するほか、教室会場にも用意しています。

○その他

- ▶用具は教室で用意します。見学もお気軽にお越しください。
- ▶教室内の傷害保険はスポーツ推進委員会でご加入しています。
- ▶当日の検温や運動時以外のマスクの着用など感染症対策にご協力ください。

募集

エンジョイニュースポーツ！



函南町スポーツ推進委員会 「春季スポーツ教室」

問合せ先／函南町スポーツ推進委員会事務局（生涯学習課内：979-1733）

競うことより楽しむことを主とした子どもから大人まで気軽に行える「ニュースポーツ」の教室です。参加無料、申し込み不要です。当日の検温や運動時以外のマスクの着用など感染症対策にご協力ください。

○日時

4月10日（日）9時～12時

○場所

函南町体育館

○種目

ミニテニス、ファミリーバドミントン、室内ペタンクなど各種ニュースポーツ

○持ち物

体育館シューズ、タオル、飲み物を持参し、動きやすい服装でお越しください。

募集

相談無料、秘密は厳守します



巡回交通事故相談

問合せ先／住民課（979-8110）

○日時

4月12日（火）10時～15時

○場所

函南町役場1階 第3相談室

○相談員

静岡県交通事故相談所相談員

○募集人数

4人

○持ち物

交通事故証明書（コピー可）、傷害事故被害者は診断書（コピー可）、事故現場の略図（道路幅、衝突地点、交通規制の状況など）、双方の話し合い経過など

○申込み

4月8日（金）までに、住民課に電話でお申し込みください。※時間の指定はできません。

募集



令和4年度要約筆記者養成講座

障害のある人の支えになりませんか

問合せ先／静岡県聴覚障害者情報センター（電話：054-221-1257、FAX：054-221-1258）

聴覚に障害のある人へのコミュニケーション支援として、その場の話を文字で伝える要約筆記者を養成します。コースは手書きコース（毎週水曜）とパソコンコース（毎週日曜）があります。

○日時

5月18日（水）～11月20日（日）
10時～15時（全23回）
（共通講義は、曜日が変更となる場合があります）

○場所

三島市社会福祉会館（三島市南本町20-30）

○対象

18歳以上で県内に在住または在勤し、修了後に地域で活動できる人

○募集人数

各コース10人

○費用

テキスト代3,670円

○申込み

3月18日（金）～4月15日（金）に静岡県聴覚障害者情報センター要約筆記者担当に電話またはFAXでお申し込みください。

けんこうの窓 健康づくり課通信

第12回：フレイル予防の食事

フレイル予防のポイントには次の3点です。

- 栄養（しっかりと食べる）
 - 運動（しっかりと動く）
 - 社会参加（外出や交流を楽しむ）
- その中の「栄養」では次のことが大切です。

- ① 1日3食しっかりと食べる
 - ② 主食・主菜・副菜を揃える
 - ③ たんぱく質をしっかりとる
- たんぱく質の摂取量が少なくなると、筋肉量が減少します。加齢とともに筋タンパクの合成が遅くなるため、高齢の人はより一層たんぱく質をとることを心がけましょう。しかし、しっかりと食べなくてはとも思っても料理が面倒になることがありますよね？

今回は動物性と植物性の両方のたんぱく質がとれる簡単レシピを紹介いたします。



▲大豆と豚肉のコートトマト煮

○作り方

- ① 鍋にニンニク、オリーブ油を入れ火にかけて、豚肉をキッチンバスミで一口大に切った鍋に入れて炒める。
- ② 大豆水煮缶、トマト缶、コン缶、固形ブイヨンを入れて中火にし、グツグツしてきたら弱火にして5分煮込む。
- ③ 砂糖、ウスターソース、塩、胡椒で味をととのえ、さらに5分煮込み、味をしみ込ませる。

問合せ先／健康づくり課（978-7100）