

みんなで楽しく健康づくりをしませんか？

「健康アップ教室」で健康づくりにチャレンジ

食生活や運動習慣を改善したい、健康づくりを始めたい、メタボを解消したくても長続きしない、そんなあなたにぴったりの教室です。

特に毎年、健診結果等でコレステロール値（脂質異常）・高血糖・高血圧を指摘され、改善の見られない方は、ぜひこの機会にご参加ください。

参加した方の中には教室参加後に改善が見られた方が多くいます。あなたと同じ健康の悩みをもった仲間と一緒に健康づくりにチャレンジしませんか。

■内 容 ・ステップ台を用いた運動・食生活改善についての学習
・健康食の試食・腹囲、体脂肪、血圧測定

■場 所 保健福祉センター

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ

保健課保健指導担当 ☎ 23-4310 FAX 23-4316



健康アップ教室日程(前期)

月	日	曜日	時 間	内 容
9	24	木	9:30～11:30	自分の身体を知ろう！・測定
	30			ステップ台運動基礎編
10	7	水		学習会・測定・ステップ台運動
	14			ステップ台運動
	21			ステップ台運動応用編
	28			学習会・測定・ステップ台運動
11	4	水		ステップ台運動
	11			ステップ台運動応用編
	18			栄養指導・健康食の試食
	25			測定・ステップ台運動・まとめ
12	2	水		測定・ステップ台運動・まとめ
	9			測定・ステップ台運動・まとめ

※栄養指導の日は終了時間が13時頃になる予定です。

※後期日程については広報11月号でお知らせします。

農地を貸したい、借りたいという方にお知らせ

農地中間管理事業を活用しませんか？

農地中間管理事業とは、農地の有効利用や集積・集約化を進めるため、農地中間管理機構（県農業振公社）が農地の貸し付けを希望する方から農地を借り受け、農業経営の規模拡大や新規就農を希望する農業者等へ、農地をまとめて貸し付けする事業です。

「農地を貸したい」「農地を借りたい」「制度の詳細を知りたい」という方はぜひご相談ください。

こんな時に農地中間管理事業の活用を！

- ・高齢の方が農業経営からリタイアするとき
 - ・農地を相続したが、農業をすることができない場合
 - ・耕作地の隣接農地を借りたいが遊休農地となっていて困っているとき
- ※条件によってはお借りできない農地もあります。

■問い合わせ

農林課農林振興担当（内線 223・224）
 県中北農務事務所 ☎ 0551-23-3078
 県農業振興公社 ☎ 055-232-2760

