

養生園  
健康教室

# サニタス広場 参加者募集

7月1日(火)

申込開始

■対象:菊池市在住の方  
(国保優先)

■定員:各20名

皆さんの健康(サニタス)とよりよい暮らしに役立つ

情報満載の講座です！



参加すると**必ずもらえる！**

ポイントを集めてランチ無料券などをgetしよう♪ ※詳細は裏面へ

7/26(土)

健康は毎日の食事から！

## ゆる薬膳講座



※イメージです

季節や体調に合わせた食材選びのコツや日々の食事に取り入れやすい薬膳レシピをご紹介します。食べて整える暮らし、はじめてみませんか？

場 所 泗水公民館(小研修室)  
時 間 10:00~11:30 受付9:30~  
参加費 200円  
持参物 筆記用具 飲み物

8/30(土)

普段も時短、いざという時も安心！

## 防災パッククッキング



非常食だけではなく、「自分で作れる」備えを一緒に体験してみませんか？小学生以上のお子さんとの参加もOK。管理栄養士が分かりやすくお伝えします。

場 所 泗水公民館(調理実習室)  
時 間 10:00~11:30 受付9:30~  
参加費 200円(中学生~大人)100円(小学生)  
持参物 エプロン 三角巾 筆記用具 飲み物

9/25(木)

認知症から私を守る！

## 脳活講座

※申し込み期限:9/12(金)



「今、何しようとしたっけ…」「あれ、名前が出てこない」こんなことはありませんか？将来、頭も体も元気であるためには早めの対策が肝心です。楽しくて効果のある脳活をはじめましょう！

場 所 菊池養生園(大会議室)  
時 間 14:00~15:30 受付13:30~  
参加費 無料  
持参物 室内用運動靴 筆記用具 飲み物  
※動きやすい服装でお越しください。

10/31(金)

ぐっすり眠ってしっかり健康！

## 大人の睡眠術



※イメージです

「なかなか寝つけない」「目覚めがまいち…」などのお悩みはありませんか？ぐっすり眠るためのコツ、生活リズムの整え方など、今日から実践できる『睡眠術』をわかりやすくご紹介。

場 所 菊池養生園(大会議室)  
時 間 14:00~15:30 受付13:30~  
参加費 無料  
持参物 筆記用具 飲み物

### 申込み方法

【①・②のどちらかお選びください】

①右のQRコードを  
読み込んで申込み



②裏面の申し込み用紙を持参  
※詳しくは裏面へ

事前案内は発送しません。  
場所・日時をご確認のうえ  
お越しください。  
キャンセル待ちの場合のみ  
ご連絡致します。

