

簡単！はかるだけ、効果的に理想のカラダへ
大人ダイエット60日コース

日時 1回目：5月15日(水)／2回目：5月30日(水)／3回目：7月17日(水)
いずれも午前10時～午後0時30分
会場 保健センター
対象 5月15日現在、70歳以下の市内在住の方(特定保健指導対象者でない方)
※全日参加できない方は要相談
定員 12人(申込順)
費用 3000円(1・3回目の調理実習代)

※自宅で体重測定を行っていただきます。デジタル体重計(50～100グラム単位)を用意してください。

ダイエットの食事・運動のコツが学べます！

1回目：ダイエット講座／これならできる！ダイエットメニュー(調理実習)
2回目：ダイエット講座／カラダを整え、気持ちよく動く(運動実習)
3回目：ダイエット講座／効果が続く！ヘルシーメニュー(調理実習)
※持ち物など詳しくは、市公式サイトを確認してください。



式サイト内の申込みフォームまたは電話で、健康課(保健センター内) ⑥25へ
「カラダ塾」コレステロール・中性脂肪Q&A・脂質異常症予防
元氣なカラダをつくるための運動と食事について学ぶ「カラダ塾」。脂質異常症のタイプ別の効果的な対策を紹介します。
日時 4月24日(水)午前10時～午後0時30分

リサイクル

不要入れ歯などの回収にご協力を

市では、不要になった入れ歯やアクセサリなどの回収ボックスを設置しています。NPO法人日本入れ歯リサイクル協会でリサイクルすることにより、その収益の一部が市の福祉活動や(財)日本ユニセフ協会に寄付されます。

回収方法
①入れ歯の汚れを落とし、熱湯または入れ歯洗浄剤(除菌タイプ)で消毒する(アクセサリーの消毒は必要ありません)。
②新聞や広告などの厚手の紙に包みビニール袋に入れる。
③回収ボックスに袋ごと入れる。
回収ボックス設置場所 市役所1階ロビー(飲料自動販売機付近)、保健センター、いこいの里、福祉センター(社会福祉協議会)
問合せ 社会福祉課庶務係 ⑥114



▲市役所1階に設置している回収ボックス

イベント

羽村市にじいろフリーマーケット

SDGs的ライフスタイルを応援するフリーマーケットを行います。古き良きもの、リメイクした手作り品など、たくさんの方が新しいオーナーを待っています。あなたが求めていた掘り出し物がそこにあるかも！
日時 4月21日(日)午前10時～正午(雨天の場合館内、荒天の場合中止)
会場 産業福祉センター駐車場
主催 羽村市にじいろフリーマーケット実行委員会
後援 羽村市
フードドライブ同時開催
受け取り可能な食品：米(精米したものは、精米から1か月以内のもの)、缶詰、瓶詰、レトルト食品、インスタント食品、お菓子、飲み物
※賞味期限が1か月未満のもの、賞味期限が明記されていないものは受け入れられません。
問合せ 生活環境課 ⑥205

リサちゃんといくちゃんのこれ知ってる？
《羽村市のごみ袋の秘密！の巻》

ジュースおいしかった！
飲み終わったペットボトルはしっかり洗うんだよ

え、やつぱり洗わないきゃダメ？
面倒だけどちゃんと洗わないと資源にならないのよ

ペットボトルが資源？
羽村市ではペットボトルをリサイクルしてごみ袋を作っているのよ

そっなんだろ。じゃあ、早く貸して！お姉ちゃんのおペットボトルもいくるが洗ってあげるね

ちよつと待って！まだ飲み終わってないから！

問合せ 生活環境課 ⑥204

心身ともに健康な高齢期を過ごすために

フレイル予防体操教室に参加しよう！

申込み・問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ⑥197

「ベーシック体操教室」と「筋トレマシン教室」の2つのフレイル予防体操教室を行っています。あなたのやりたい、やってみたい教室に参加してみてください！

対象 市内在住でおおむね65歳以上の方

持ち物 運動ができる服装、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

※詳しくは、4月1日以降に高齢福祉介護課で配布するチラシまたは市公式サイトを確認してください。



▲ベーシック体操教室



▲筋トレマシン教室

■フレイル予防教室

フレイル予防・ベーシック体操教室				
内容	開催日	開催時間	会場	定員
ストレッチ体操など、フレイル予防の一般的な内容	毎月第3火曜 (4月16日)	午前9時30分～11時30分	コミュニティセンター老人集会室	各回30人 先着順
	毎月第1木曜 (4月4日)		いこいの里2階集会室	
フレイル予防・筋トレマシン教室				
内容	開催日	開催時間	会場	定員
筋トレマシンを使った筋肉の強化(初めての方には講師が付きます)	毎月第2水曜 (4月10日)	1部：午前9時30分から 2部：午前10時30分から(1時間)	コミュニティセンター機能回復訓練室	各回10人 申込順
	毎月第4火曜 (4月23日)		1部：午後1時30分から 2部：午後2時30分から(1時間)	

※表中の開催日の()内は4月の日程です。