

あなたの身体を守る食事を知ろう!



美味しく食べて元気に過ごす秘訣!!

あなたの身体は、あなたが手に取って口に運んだ食べ物からできています。
“食べ物を減らす=健康”と思われがちですが、そこには意外な落とし穴が待ち受けています。
落とし穴にハマらず、美味しく食べて元気に過ごせる秘訣を学びませんか？

日時：平成**31**年**1**月**11**日(金)

13時30分～15時30分

場所：朝日町保健福祉センター（さわやか村）
2階 健康教育室

講師：管理栄養士 馬淵先生

対象者：町内在住者で健康に関心のある方

定員：30名

(定員になり次第申込み終了とさせていただきます)



普段のお食事を
振り返り、より
健康な身体を手に入
れましょう!

申込開始日：**12月10日(月) 8時30分～**

*電話または窓口でお申し込みください。

*申込みは、ご本人及びご家族様分のみとさせていただきます。

=申込先・問い合わせ先= **保険福祉課 TEL 377-5659**

*年末年始（12月29日～1月3日）を除く平日8時30分～17時15分

マイナンバーカード交付専用 休日臨時窓口のお知らせ

マイナンバーカード交付専用の休日臨時窓口を開設します。
マイナンバーカードを受け取るのに平日都合がつかない場合ご利用ください。

とき 12月23日(日) 平成31年1月27日(日) いずれも9時～17時

ところ 朝日町役場 町民環境課臨時窓口または2階交付会場

その他 事前に電話予約が必要です。(直近の開庁日17時まで)

予約先・問い合わせ先 町民環境課 TEL 377-5653

