

図書館と本で 健康になろう！

池田町立図書館

「肥満の予防・改善をしよう！」

- ◆日時: 11月2日(水) 13:30~14:30
- ◆場所: 池田町立図書館 多目的室
- ◆講師: 加賀優花氏・尾西しおり氏(保健師・管理栄養士)

“肥満”のメカニズムや体への影響から、その改善方法と肥満の予防方法を解説します。

※定員: 15名(事前申込制) 受付は 10/18~

浦幌町立図書館

「幼児期のおやつと食事」

おさえておきたい発達と食の関係

- ◆日時: 11月19日(土) 10:30~12:00
- ◆場所: 中央公民館 2階 4・5 研修室
- ◆講師: わたなべふみこ氏(産後ドゥーラ)

幼児のおやつは食事のひとつ。おやつと食事の基本的な考え方と、簡単なレシピを紹介します。

※定員: 15名(事前申込制) 受付は 10/18~

豊頃町図書館

「美味しく食べて健康生活」

- ◆日時: 10月15日(土) 14:00~15:30
- ◆場所: 豊頃町える夢館 2階視聴覚室
- ◆講師: 松井夢氏(豊頃町福祉課健康係管理栄養士)

毎日の食生活とからだの関わりを知り、これからの健康生活について学び合います。

※定員: 制限なし(参加締切 10月10日まで)

幕別町図書館

「ぬり絵で心を調えよう！」

～色彩が持つ心理効果～

- ◆日時: 11月5日(土) 13:00~15:00
- ◆場所: 幕別町図書館 本館
- ◆講師: 村上博子氏(「色彩学校」認定色彩心理カウンセラー)

色彩が持つ心理効果を体験する講座を開催し、ぬり絵を通して心を調えます。

※定員: 15名(事前申込制) 受付は 10/15~