

🌸 2月27日(木)講習会ご案内 🌸

🌸毎回、講習内容を変えて皆様が「健康長寿」で「生涯現役」として会員そして個人としての活動・活躍の場を広げられることに役立つよう企画しておりますので、ぜひ参加してみませんか!!

🌸午前部・料理実習(料理)

1. 日 時 令和2年2月27日(木)午前10時～12時30分
2. 場 所 宮古保健センター・栄養指導室(2階) ※現地集合
(イーストピアみやこ・宮町1丁目1-30)
3. 講 師 宮古市健康課・栄養士
4. 内 容 「生活習慣病予防のための料理」・調理実習・実食
5. 対象・定員 センター会員及び市内在住の60歳以上の一般の方・20名
6. 実習材料代 300円(当日、徴収いたします。)
7. 用意するもの エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、容器等

🌸午後部・軽運動(介護)

1. 日 時 令和2年2月27日(木)午後1時30分～2時30分
2. 場 所 宮古保健センター・大会議室(1階) ※現地集合
(イーストピアみやこ・宮町1丁目1-30)
3. 講 師 宮古市健康課・保健師
4. 内 容 「生活習慣病予防の軽運動・講話」
5. 対象・定員 センター会員及び市内在住の60歳以上の一般の方・20名
6. 用意するもの 筆記用具・動きやすい服装

●申し込み期限 2月20日(木)

●申し込み先 (公社)宮古市シルバー人材センター

●申し込み電話 0193-63-7443

※講習会会場の、『イーストピアみやこ』だけ駐車料金は無料となりますが、

会場受付で、入庫時に発行される駐車券を提出して頂きますので、必ずご持参くだ

さい!

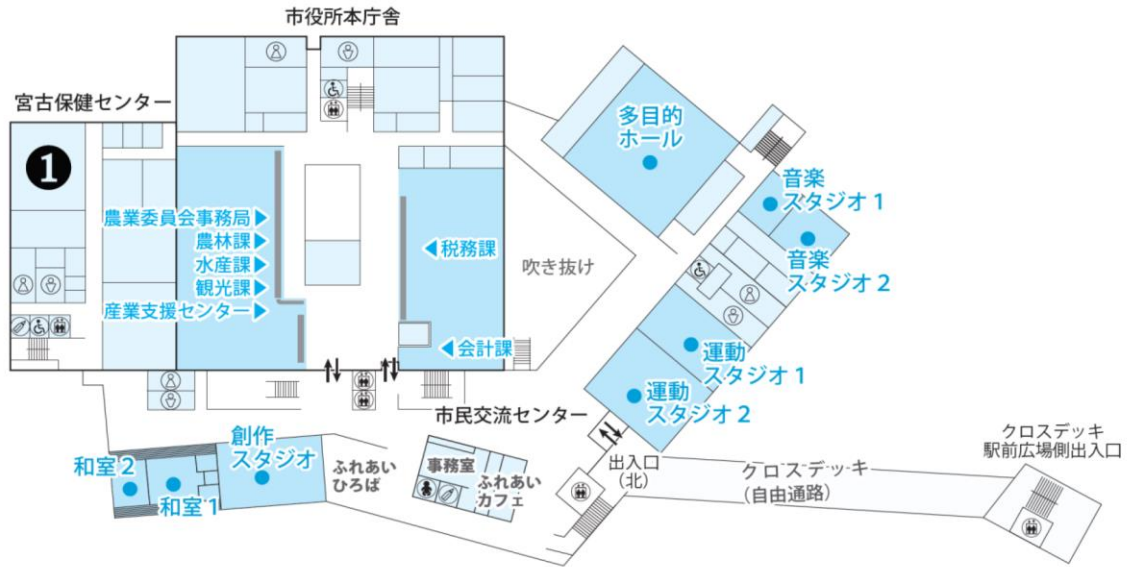
※裏面・会場見取り図参照

料理・介護講習会 会場見取り図

宮古保健センター内

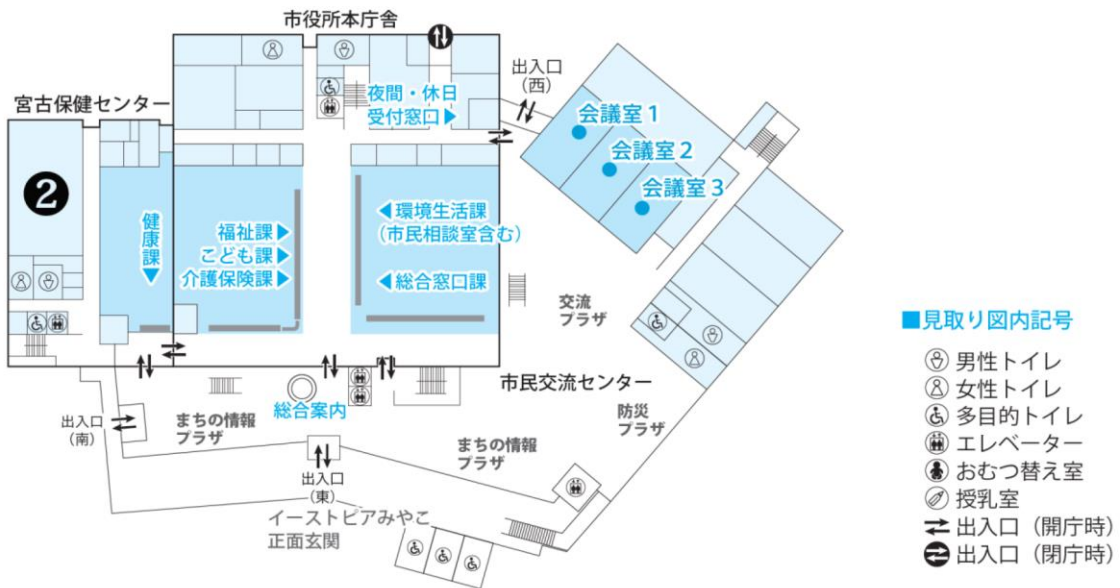
1.料理講習会会場 ⇒ ① 栄養指導室（2階）

2階



2.介護講習会会場 ⇒ ② 大会議室（1階）

1階



■見取り図内記号

- ♂ 男性トイレ
- ♀ 女性トイレ
- ♿ 多目的トイレ
- 🚪 エレベーター
- 🪑 おむつ替え室
- 👩 授乳室
- ⇄ 出入口 (開庁時)
- 🚫 出入口 (閉庁時)