

10月スタート！ヘルスケア倶楽部

参加するだけで健康度がアップするヘルスケア講座を10月からはじめます。11月以降もさまざまな講座を開催予定です。まずは興味のある倶楽部に参加してみませんか？
ヘルスケア倶楽部は豊能町が専門の事業者にて委託して実施します。



体操倶楽部～健美操～

健美操は、気楽に楽しみながら簡単にできる体操で、
身体の外側と内側の両面から整えていきます。



開催：10月3日(月) 午後2時～3時

場所：西公民館 大会議室

定員：20名

講師：根津 千秋 一般社団法人 健美操協会認定指導員

※当日は動きやすい服装と靴でご参加ください。

ココカラスペース

住所：豊能町ときわ台5-9-3



西公民館

住所：豊能町光風台5-1-2

必見！食べて健康 メソッド

40歳からの美味しいクイックレシピを楽しく学びます。

開催：10月6日(木) 午後2時～3時

場所：西公民館 料理教室

定員：10名

講師：管理栄養士 一般社団法人 栄養ケアチーム豊能



※当日は試食もあります。

知って得する！今からやっておくべきライフプラン

人生100年時代を生き抜くために40歳から知っておくべき
将来の備えを、行政書士と保健師からレクチャーします！



開催：10月7日(金) 午後2時～3時

場所：ココカラスペース

定員：10名

講師：松田 美南子(行政書士) 特定非営利活動法人こもれび相談室

食デザイン倶楽部

管理栄養士による「美味しく食べる」をテーマにした
食のサポートプログラム
食事診断システムを使って食のアドバイスをします。
ライフステージに合わせて、オーダーメイドで食をサポート！

**開催：10月14日(金)
午後2時～3時**

場所：ココカラスペース

定員：10名

**講師：管理栄養士
一般社団法人 栄養ケアチーム豊能**



★お申し込みはこちらへ★

お電話でのお申し込み：
こもれび相談室

☎06-6121-6670

※受付時間：月曜日～金曜日
午前10時～午後4時

メールでのお申し込み：
✉info@maria-beauty.com



事業実施に関する問い合わせはこちらへ 保険課 電話：739-3422

町の木/スギ



町の花/タンポポ



町の鳥/ウグイス



町の面積

34.34km²

人の動き	人口		世帯数	
	男	女	男	女
R4.8月末日	18624人	8895人	9729人	8685世帯
前月比	-30人	-15人	-15人	-11世帯
人口前月比の内訳	転入等	転出等	出生	死亡
	49人	65人	1人	15人

ホームページアドレス：http://www.town.toyono.osaka.jp/ この広報紙はリサイクル紙を使用しています。