

明るく!楽しく!美しく!ココロとカラダをいつまでも!
令和5年3月
ヘルスケア倶楽部 参加費 無料 

<p>知って得する! 今からやっておくべき ライフプランメソッド 3月3日(金) 午後2時~3時 ココカラスペース (ときわ台5-9-3)</p>	<p>人生100年時代を 生き抜くために 知っておくべき将来の備えを 行政書士が レクチャーします!</p>	<p>特定非営利活動法人 こもれび相談室  行政書士 松田 美南子 定員: 10名</p>
<p>体操倶楽部 健美操 3月6日(月) 午後2時~3時 西公民館 中会議室</p>	<p>健美操は、気楽に 楽しみながらできる体操で、 身体の外側と内側の 両面から整えていきます★</p>	<p>一般社団法人 健美操協会  根津 千秋 定員: 20名</p>
<p>食デザイン倶楽部 時間栄養学とは! 3月10日(金) 午後2時~3時 ココカラスペース (ときわ台5-9-3)</p>	<p>お子様のお食事から 大人のお食事まで! 食生活の個別課題 解決のための、 【食サポート】プログラム</p>	<p>一般社団法人 栄養ケアチーム豊能  管理栄養士 定員: 10名</p>
<p>必見! 食べて健康メソッド 中性脂肪と コレステロール 3月16日(木) 午後2時~3時 西公民館 料理教室</p>	<p>美味しいクイックレシピを 楽しく学びます♪ 試食もできます!</p>	<p>一般社団法人 栄養ケアチーム豊能 管理栄養士 定員: 10名 </p>
<p>10歳若返り!? 美のメソッド♥ 3月26日(日) 午後2時~3時 西公民館 大会議室</p>	<p>美をテーマにした若返りの 秘訣をタカラジェンヌOGと 保健師からレクチャーします。 セミナー&ダンスメソッド!</p>	<p>高橋 愛 (保健師) 紫友 みれい (元宝塚歌劇団) 定員: 20名 </p>

【募集人数】 先着申し込み受付順
※体操倶楽部は運動習慣の無い方も安心してご参加いただけます。
※動きやすい服装と靴でお越しください(水分補給の飲み物必要)。
【申込・問合せ】 こもれび相談室 ☎06-6121-6670 (受付時間: 月~金 午前10時~午後4時)
メールアドレス: info@maria-beauty.com
【事業についての問合せ】 豊能町保健福祉部保険課 ☎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

	人口	男	女	世帯数
R5.1月末日	18496人	8836人	9660人	8690世帯
前月比	-30人	-14人	-16人	-11世帯
人口前月比の内訳	転入等 22人	転出等 29人	出生 4人	死亡 27人