

ピンピン教室

調理編 / 男性対象

毎日の食事で
健方に

市は、いつまでも健康で過ごせる体づくりのため、男性を対象に「ピンピン教室・調理編」を開きます。

年齢とともに栄養のバランスが崩れやすくなっていますか?毎日の食事は自分らしく元気に生活するための第一歩です。料理が初めての人も、気軽に参加してください。

日時・内容=下表のとおり
場所=老人福祉センター宝生苑

日	内
1月31日	お料理すると「脳力」アップ
2月21日	バランス食で「若返り!」
2月28日	おいしい薄味・血管ニコニコ
3月9日	やってみよう!計画・実践!

時間は午前10時~午後1時30分

日ごろの
介護者交流会

毎日1月23日(月)

ふれあい交流会

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、

1月30日(月)までに登録口座の預

貯金残高を確認してください。

なお、次の要件を満たす人は、

市は、国民健康保険料を特別徴収で

税と後期高齢者医療保険料を

特別徴収(年金天引き)してい

ます。

滞納した場合、延滞金を徵

收することがあります。また、