



## 石川県津幡町 資料提供

令和元年 10 月 28 日  
産業建設部農林振興課  
担当:西藤 未紗  
☎076-288-6704

### [津幡町農業委員会主催]令和元年度健康づくり講座

#### 1. 概要・目的など

農業を活性化し農村を元気にしていくためには、農業者の健康が大変重要であると考えられる。特に家族経営においては、家族の一員が体調を崩すと作業や経営に大きな支障をきたしてしまう。そこで、津幡町農業委員会は、農地と人対策を担う組織として、農業者に健康について関心をもってもらい、健康で明るくいきいきと農業ができるように健康に関する講座や料理教室を行いたいと考え、女性農業委員が中心となって、「健康づくり講座」を企画。今年で2年目となる。合わせて農業委員が積極的に活動することにより農業委員会の活動の見える化も図ることも目的としている。

今年のテーマは、「骨の大切さ・重要性について認識を深め、骨を丈夫にする献立を学び実践しよう!」「心の健康の大切さに関心をもとう!」。

#### 2. 開催日時・日程

[第1回] 10 月 29 日(火)

- ① 河北中央病院出前講座(骨粗しょう症を予防しよう)13:30~14:30  
講 師:河北中央病院医師・職員
- ② アトラクション(心の健康!趣味を持とう)14:40~15:20  
出演者:詩吟(わかば会詩吟教室)、スコップ三味線ほか(かあちゃん一座)

[第2回] 11 月 20 日(水)

- ① 料理教室(骨粗しょう症を予防しよう)10:00~13:30  
講 師:津幡町健康推進課職員
  - ② 健康診断結果の見方を教えてもらう  
講 師:津幡町健康推進課職員
- ※JA 津幡東支店管内対象(支店管内以外も参加 OK)

[第3回] 12 月 11 日(水)

- ① 料理教室(骨粗しょう症を予防しよう)10:00~13:30  
講 師:津幡町健康推進課職員
- ② 健康診断結果の見方を教えてもらう  
講 師:津幡町健康推進課職員

※JA 津幡支店管内対象(支店管内以外も参加 OK)

### 3. 場所

- [第1回] 津幡町文化会館「シグナス」 3階 多目的室
- [第2回] 津幡町文化会館「シグナス」 2階 調理実習室
- [第3回] 津幡町文化会館「シグナス」 2階 調理実習室

### 4. 出席者

農業者及びその家族・農業に関心のある人

### 5. その他（注意事項など）

主催: 津幡町農業委員会