



家族みんなで健康づくり スロージョギング教室

「スロージョギング」は一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です。

隣の人と会話できるペースで走るスロージョギングは、無理なく気軽に始められるだけでなく、生活習慣病の予防や改善、脳の活性化などさまざまな効果が期待できるといわれています。ぜひ、この機会を利用して体験してください。

- 日 時：1月18日(日) 10:00～12:00
- 対 象：町内在住の健康づくりに興味がある方
- 場 所：オアシス篠栗
- 参 加 費：無料
- 定 員：20名
- 申込方法：12月8日(月)から電話またはネットで予約



定員になり次第締め切ります

参加者募集!

野菜を 食べよう 減塩レシピ



切干大根の味噌汁

●エネルギー37kcal ●食塩相当量1.0g

切り干し大根は、カルシウムや鉄が豊富! 切干大根から出る「だし」も利用したお味噌汁で案に減塩できます。そして乾物は、保存性もあり、価格変動の影響も少ない、家計の優等生です。

材料(2人分)	下準備	作り方
切干大根 12g にんじん 20g 小ねぎ 4g 切干大根の戻し汁 300ml 味噌 大さじ1	①切干大根は水で戻し、絞って水をきる ※戻した水は捨てない!! ②①を食べやすい大きさにザクザクと切る ③にんじんは短冊切りにする ④小ねぎは小口切りにする	①鍋に、切干大根の戻し汁、(足りなかったら水を足す)切干大根、にんじんを入れ、中火にかける ②①の具材が煮えたら、火を止めて味噌をこし、小ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる



2026年度 篠栗町健康カレンダー

広告募集

次の要件で、篠栗町健康カレンダー広告を募集します。

サイズ	掲載料
表紙と裏表紙除くカレンダー内...36枠 1枠...縦55ミリ×横90ミリ	1枠 10,000円
裏表紙...4枠 1枠...縦90ミリ×横135ミリ	1枠 50,000円

※変更になる場合があります。詳細は、広報ささぐり 12月号をご覧ください。



ふれ愛 いき愛 いかし愛
共に喜び 共に生きよう

社会福祉法人
信愛会

ホームページアドレス <http://sasaguri.fk-sinaikai.or.jp>

特別寄贈 老人ホーム 篠栗荘 (施設型ケアプランセンター) 市全額寄附
☎ 947-3480 FAX 947-3568
篠栗町中央1-4-2 (オアシス篠栗1F)
☎ 947-2811 FAX 947-2841



社会福祉法人
篠栗町社会福祉協議会

～福祉のまちづくりを目指して～

- 社協の活動内容
- 地域福祉活動
障がい者福祉・高齢者福祉・児童福祉・子育て支援
ボランティア活動支援等
 - 収益事業活動
葬祭事業・納骨堂管理



赤い羽根共同募金

☎092-947-7581 篠栗町中央1丁目9番2号(オアシス篠栗2階)

健康診断以外の
申込み・お問い合わせ先

オアシス篠栗(健康課) ☎947-8888
月～金曜日(祝日は除く) 8時30分～17時

ネット予約

ささぐり健康情報サイト『ぐりなび』
<https://sasaguri-town.city-hc.jp/>

24時間いつでも
予約可



☎=予約制

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
		●すまいるクラブ (対象:5か月～1歳未満) 13:30～15:00	●エンジェルクラブ (対象:妊婦～産後4か月) 10:00～14:00	●離乳食教室(初期) (対象:4か月～6か月) 13:30～14:30	●のびのびクラブ (対象:1歳～就園前) 10:00～14:00	
7 ☎パバマ学級 13:30～15:30 ☎結果説明会	8 ☎スロージョギング教室 予約開始	9	10 ●3歳児健診 (令和4年11月生まれの子) ☎ヘルスメイト養成講座	11 ●1歳6か月児健診 (令和6年5月生まれの子)	12 ●2歳児歯科健診 (令和5年11月生まれの子)	13
14	15 ☎結果説明会	16 ●離乳食教室(中・後期) (対象:6か月～1歳未満) 13:30～14:30	17 ●エンジェルクラブ (対象:妊婦～産後4か月) 10:00～14:00	18 ●4か月児健診	19 ●10か月児健診	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	2025 日 月 火 水 木 金 土 11 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 23/30		