

【内容】地域活性化起業人(ABCクッキングスタジオ)発案の献立の料理教室(調理風景を見学)と管理栄養士による食のレクリエーションや栄養の豆知識講座などを行います。

※詳しくは市ホームページ、栄養管理係Instagramをご確認ください。

【参加料】300円

【申込方法】電話または直接申し込みください。

【受付時間】8:30～17:00(土・日曜日、祝日を除く)

暮らしの料理教室

三笠市食のまちづくり基本条例の施行に伴い、食を通じた健康増進の取り組みとして、暮らしの料理教室を開催します。

9月開催日程／いずれも10:00～13:00			
開催日	会場	定員	申込期限
6日(水)	ふれあい健康センター	8人	4日(月)
14日(木)			8日(金)
20日(水)			8日(金)

※参加者多数の場合は、日程・開催回数の変更や抽選となる場合があります。



食と健康推進事業

食事と運動で健康を目指す取り組みとして、各地区市民センターで食と健康推進事業を開催します。申し込みの上、気軽に参加ください。

【内容】管理栄養士が考案した栄養バランスの整った食事を提供するほか、食と健康に関する講話や運動を行います。

◎10月の献立…ピリ辛チキン丼、プリン

※詳しくは市ホームページ、栄養管理係Instagramを確認ください。

【対象】65歳以上の市民

【参加料】200円

【定員】各回50人

【申込方法】電話または直接申し込みください。

【受付時間】8:30～17:00(土・日曜日、祝日を除く)

10月開催日程／いずれも12:00～13:00

開催日	会場	申込期限
13日(金)	山の手市民センター	9月29日(金)
19日(木)	三笠市民センター	10月 5日(木)
23日(月)	美園市民センター	10月 6日(金)
30日(月)	幌内市民センター	10月16日(月)



【申込・問合せ先】ふれあい健康センター栄養管理係Tel③2010

百歳おめでとうございます

松村 キクエさん(清住町)が7月15日に満100歳を迎えられ、西城市長からのお祝いのメッセージなどが贈られました。

これからも元気で過ごしてください。



【問合せ先】福祉事務所福祉総務係Tel②3995

水中運動教室 参加者募集



男性も気軽に
参加ください

区分	介護予防水中運動教室		生活習慣病予防水中運動教室	
	基礎コース	運動コース		
対象	65歳以上の方 (要支援・要介護認定の方を除く)		30歳以上64歳 以下の方	30歳以上 の方
		基礎コースに2回以上 参加された方		
日程	9月28日、10月5日・12日・19日・26日、11月2日・9日・16日 ／木曜日、全8回		10月6日・13日・20日・ 27日、11月10日・17日 ／金曜日、全6回	
時間	10:30	14:15	18:45	
内容	水中運動、健康講話、 体力測定ほか	水中運動のみ	水中運動、健康講話、体力測定ほか	
定員	16人			
バス送迎	あり(希望者のみ)	なし	あり (希望者のみ)	
場所	三笠天然温泉太古の湯			
参加料	4,800円		3,600円	
申込方法	9月8日(金)までに電話または直接窓口で申し込みください。			

※1 介護予防水中運動教室(基礎コース)、生活習慣病予防水中運動教室は過去の参加が1回以下の方を優先します。

※2 運動後、温泉も利用できます。

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター健康係Tel③2010

◎学校法人松田学園三笠まつばの杜
 【会社紹介】子どもたちに囲まれて働くことが出来る、明るく楽しい職場です。
 【雇用形態】パートタイム
 【勤務地】堤町7番地1
 【職種】清掃員
 ※園舎内の清掃業務
 【免許資格】無し
 【年齢】65歳以下
 ※定年を上限に年齢制限を設けています。
 【勤務時間】午後1時～3時30分
 【給与】時給920円
 【勤務形態】パートタイム雇用(週3日)
 平日:月・火・水曜日(勤務)
 【備考】祝日・年末年始(12月30日～1月4日)休日
 ※通勤手当あり(片道2km以上の場合)
 【連絡先】Tel③826

グッド
GoodJobみかさ
ジョブ
市内事業所の求人情報



市ホームページでは詳しい求人内容・他事業所の求人情報も掲載しています。求人に関する問い合わせは直接、求人事業所に連絡してください。

市ホームページ
(求人情報)



【問合せ先】商工観光課商工観光係Tel②3997