

1月8日（水）放送分

○第4回糖尿病予防教室（保健課）

1月21日（火）、午前9時30分から農業振興センターで、糖尿病予防教室を開催します。今回は岡山スポーツ会館の健康運動指導士 新田瑞季（にったみずき）先生をお招きし、生活習慣病予防のための運動について指導をしていただきます。

糖尿病のリスクを減らすためには、日々の運動が大切です。楽しみながら無理なく日常生活に取り入れられる工夫をお伝えします。

ご自身やご家族が糖尿病または糖尿病に関心がある方は、この機会にぜひご参加ください。

参加をご希望の方は、1月10日（金）までに、保健課電話0866-54-1326番にご連絡ください。

○ベーゼンドルファー発信企画（協働推進課）

2月2日（日）午後2時から午後4時まで、ロマン高原かよう総合会館で、ベーゼンドルファー発信企画「ベーゼンドルファーファミリーコンサート」を開催します。全席自由席で入場無料ですが、入場整理券が必要となります。入場整理券は1月9日（木）から山名音楽事務所のほか、ロマン高原かよう総合会館・各支所・出張所、並びに総合福祉センターで配布しています。

詳しくは、広報きびちゅうおう 1月号または町公式ホームページをご覧ください。