

健康チャレンジ日記帳



元気でいきいき
暮らしたい～の No.56

ほけん福祉課 ☎ 893-3811

みなさん健康チャレンジ日記帳を取り組んでいますか？

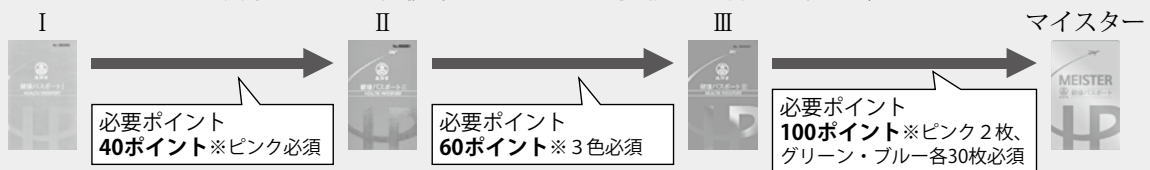
12月に入り、今年も残すところあとわずかとなりました。健康チャレンジ日記帳の申請期限も平成31年1月29日です。

平成30年度初回達成の方には、500円分の商品券とヘルシーポイント20枚を進呈します。まだ、チャレンジされていない方は、お早めにお申し込みください！

健康パスポート

○健康マイスター登場

健康パスポート I, II, IIIに加え、平成30年9月からは、最上位ランクとなる「健康マイスター」が登場しました。取得には大量のヘルシーポイントが必要になります。各グレードと取得に必要なヘルシーポイントは以下のとおり。健康チャレンジ日記帳が取得の近道です！



※ヘルシーポイントの換算・・・ピンク→5ポイント換算 ブルー・グリーン→1ポイント換算

○ヘルシーポイントについて

ヘルシーポイントは3色あります。各色の取得方法は以下のとおりです。

健康パスポート参加施設で・・・

健診を受ける → ピンク ヘルシーな食事の購入や健康相談等 → グリーン 運動する → ブルー



パソコン やってみん!?



パソコン教室のご案内 1月開催予定講座



1月
予定表

1月分締切日：12月25日(火) 17:00
主催：いの町教育委員会事務局伊野公民館
講師：森 清仁
会場：すこやかセンター小会議室

パソコン・スマホ・タブレット個別相談室

Windows操作・印刷からワード・エクセル活用・アクセス基礎・デジカメ・LANネットワーク基礎・インターネットとメール・etcの相談室です。

スマートフォン・タブレットについては、WiFi接続や基本操作などです。

(C言語やVBAなどの言語関係・CAD (図面ソフト) は除く) その他の内容については、予約の時に相談内容をお願いします。

開催時間	受講料ほか	1月日程
パソコン・スマホ・タブレット 個別相談室 (公民館) ※VBA&CAD等は除く	申込1件1時間以内 10:00~16:00 予約がない場合は中止します	受講料 @¥1,000
		6日(日) 12日(土) 13日(日) 19日(土) 20日(日) 26日(土) 27日(日)

申込方法

生涯学習係窓口へ直接またはお電話で! いの町1700-1 教育委員会事務局
受付 月~金曜日(祝日を除く。) 8:30~17:15 ☎ 893-1922
【受付内容：氏名・住所・電話・受講講座名・ ※相談内容】

持参する物

筆記用具・講座に応じて
(使用している機器：スマホ・タブレット・パソコン・電源・マウス等)