

## ヘルシーライフ支援室

# オンライン健康相談 始めました！

市内にお住まいの方を対象に、オンラインでの健康相談を実施しています。自宅等でも顔を見ながら、健康に関するサポートを専門家から受けられます。

平日 9時～17時

1回30分程度  
オンライン会議アプリを使用

**予約が必要です！**

3日前までにお申し込みください。

予約や使用するアプリについては

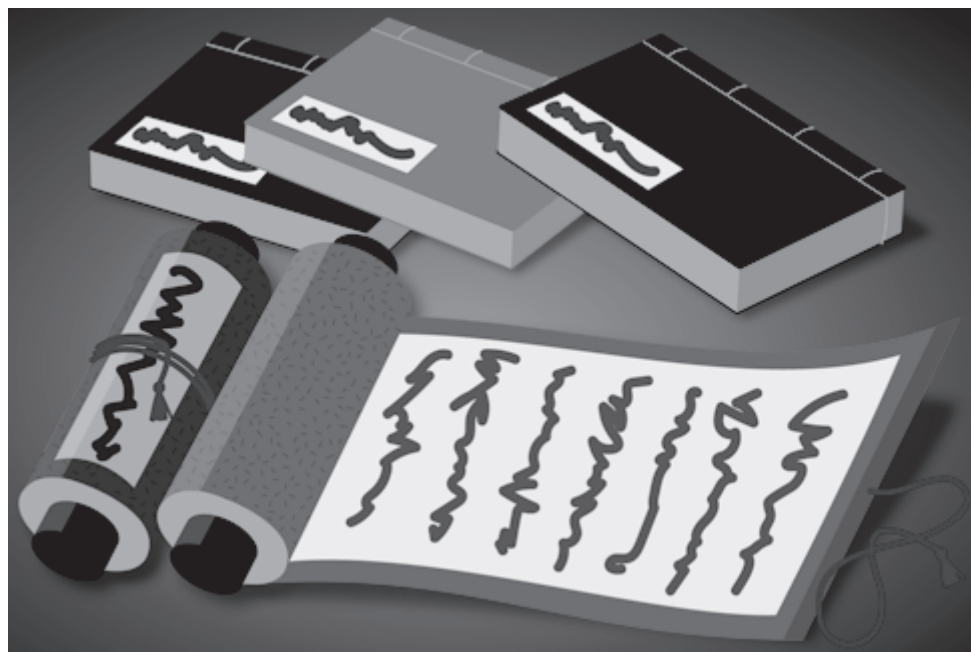
市のホームページをごらんください。

## 奥原市博物館

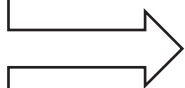
# 古典文学基礎講座

奥原市博物館では初心者の方に向けた講座を開催いたします。独特の文体や言い回しなど、昔の文書を読み解くために必要な基礎知識を習得してみませんか。ご興味のある方はぜひご参加ください。

開催日	全4回 11月5日・12日・19日・26日
場所	奥原市博物館 2階 第1会議室
参加費	800円（税込み・テキスト代込み）
定員	12名 先着順で定員に達した時点で募集を締め切ります。
お申し込み	当館ホームページの専用フォームからお申し込みください。



テキスト



江戸時代中期に書かれたものを使用し  
読み解き方をご説明します。

当時の人々の生活や思いを

読み解く楽しさを味わおう！



## 簡単ミールキット

あらかじめカットしてある食材や、温めるだけで作れるキットをお届けします。包丁を使わず短時間で食事が出来上がるので、料理の負担が軽くなります。

おすすめコース

### 汁物プラス

温かい汁物があると心も体もほっこりしますよね。一品増やすだけで、食卓が豊かになりますよ。具たくさんな汁物は、バランスよく栄養を取るのに役立ちます。



### 温めオンリー

電子レンジや湯せんで温めるだけで食べられるコースをご用意しています。賞味期限が長い料理が多く、食わずに他の日に回しやすいので、使い勝手が良いのも魅力です！



初めての方限定！ぜひお試しください

お試しセット 5食分

2人用 3,500円

3人用 4,400円

4人用 5,300円

その他にもさまざまなコースをご用意しております。どのコースも和風・洋風・中華と種類も豊富で毎日楽しめるような食材をお届けいたします。

詳しくはWEBで検索！

ミールキット 矢島食品

# 自然あふれる 共栄中央公園



**自** 然と触れ合う機会を増やすことを目的に設置された公園です。地域の自然環境を保全しながら、いろいろな生き物が生息できる環境づくりを行っています。体験教室など、大人から子供まで楽しめるさまざまなイベントを開催しているのでぜひお越しください。



## 遊歩道

1年を通して四季の移り変わりを楽しめる遊歩道です。景色を眺めながら野山や水辺などをゆっくり歩き、心身をリフレッシュしませんか。体力や年齢に合わせてルートを選びましょう。

## ビオトープ

宅地の開発などにより水辺が減少しています。当園では、その生態系の再生や保全に取り組んでいます。生物や植物の息吹を身近に感じることができる空間になっています。



体験しよう



## 初めての野鳥観察

野鳥の名前、特徴や見つけ方のコツなどを丁寧にお伝えします。

双眼鏡の無料貸し出し有り

## 巣箱を作ろう

自宅の庭に設置して巣作りをする野鳥を呼び寄せて観察しましょう。

材料費 1,300円

お申し込み・詳細は

当園ウェブサイトのイベントページにて

その他イベント情報も掲載しています！