

5回シリーズ

茂原市健康生活推進委員会

栄養ミニ知識と30分ウォーキング教室開催

茂原市健康生活推進委員会では、下記の日程で栄養のミニ知識のお話と保健センター周辺を30分ウォーキングします。この機会に食生活を見直し、運動習慣を身に付けましょう。

日程	栄養ミニ知識の内容	集合場所
6月23日㊦	【第1回】減塩にチャレンジ！！	保健センター
9月14日㊦	【第2回】グーパー食生活でバランスの良い食事を知ろう	
10月27日㊦	【第3回】乳和食を知ろう	
11月30日㊦	【第4回】あぶらに注意した食生活を送ろう	
12月13日㊦	【第5回】骨を健康にする食事を知ろう	

- ◆時間 9時30分～11時（受付9時15分～）
- ◆対象 市内在住者
- ◆定員 各回20人（申込順）
- ◆費用 無料
- ◆持ち物 マスク、飲み物、タオル、動きやすい服装・靴



※雨天時、30分ウォーキングは室内で体操等に変更となります。
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止する場合があります。

申込み・問合せ 保健センター ☎(25) 1725 FAX(25) 1865

もばら検定「ガス博士」第3回検定試験を開催

茂原市認定市民活動団体 もばら検定『ガス博士』実行委員会 では、もばら検定「ガス博士」第3回検定試験と講習会を開催します。市の特産品である天然ガスをメインテーマに、茂原市の歴史・観光・自然からも出題されます。

「ガス博士」の称号獲得を目指して、検定に挑戦してみませんか？



検 定
 会 場 総合市民センター

試験区分	試験日時	対象	試験方法	受験料
こどもガス博士	9月26日㊦ 10時30分～11時30分	小学生	筆記試験	1,000円
ガス博士修士号	9月26日㊦ 10時30分～12時	一般	筆記試験	2,000円 (中学生・高校生1,000円)
ガス博士博士号	9月25日㊦ 13時～15時	修士号 合格者	課題論文 □頭試問	3,000円

講習会

日 時 9月25日㊦ 10時～17時
 参加費 こどもガス博士1,000円／ガス博士修士号3,000円（中学生・高校生2,000円）
 会 場 総合市民センター

- ◆申込期限 8月31日㊦
もばら検定『ガス博士』のホームページから

もばら検定ガス博士



- ◆主 催 もばら検定『ガス博士』実行委員会（協賛：茂原市、茂原市教育委員会）

問合せ もばら検定『ガス博士』実行委員会 ☎(24) 3494