

や さい  
8月31日は 野菜の日

8月20日～9月10日は

大和郡山市 **野菜週間** です



ベジたべちゃん



大和郡山市は「いつもの食事に野菜をプラス」する『ベジたべプラスキャンペーン』に取り組んでいます

市の調査(H30年)で、1日に食べる野菜の量が両手1杯(120g)未満の人が男性の4人に1人、女性の5人に1人もいることが分かりました。

すこやか21  
アドバイザー  
藤崎 和彦先生



まずは  
両手1杯分  
(120g)の  
野菜を食べる  
ことから  
始めませんか？



### さんて郡山公式SNS

野菜週間の情報はこちらから  
アクセスしてね

Twitter



instagram



かんたんベジたべ  
レシピはここをチェック！



## 地域支えあい市民フォーラム (要申込)

大和郡山市での支えあい活動の実践報告を交えながら、住民同士の支えあいについて一緒に考えてみましょう。

日時=8月31日(水)13時30分～15時30分(受付13時～)

場所=DMG MORI やまと郡山城ホール 小ホール

内容=①講演 天理大学教授 渡辺 一城さん

②地域での実践報告(高齢者移動支援事業「矢田おでかけGO」、気軽に集まる場・矢田サロン会館)

対象=地域福祉に関心のある市民なら誰でも

定員=100人

申込=8月19日(金)までに、名前・

住所・電話番号をQRコード・☎

53-6531・☎55-0986のいずれ

かで社会福祉協議会 福祉課へ

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止または延期する場合があります。



## 額田部運動公園施設でいろんな スポーツを体験しませんか

◆ラジオ体操(申込不要・服装自由・無料)

(指導:市スポーツ推進委員)

日時=8月24日(水)まで(8月14日(日)・15日(月)休み)7時30分～7時45分

◆夏休み子どもスポーツ体験教室(無料)

時間=7時45分～9時ごろ

月 合気道教室

火 走り方教室

水 ホッケー教室

木 サッカー教室

金 卓球教室

土 グラウンド開放(昔の遊び体験など)

日 野球・ソフトボール教室

※日程・内容は申込状況等により変更する場合があります。(雨天中止)

対象=小学生

詳細・問合せ=額田部運動公園施設(☎59-2088)