

ヘルシースタート教室のご案内

参加者募集のお知らせ

青年期生活習慣病検診を受けた結果はいかがでしたか？
仕事や家事に忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。
そこで、お弁当箱を使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。
ご参加をお待ちしております。

日時 2月6日(火) 午前10時~11時30分
場所 下野市保健福祉センターゆうゆう館
対象者 ・青年期健康診査を受診した方
・食生活を見直したい方(20~39歳)

募集人数 約30名
申込締切 2月1日(木)
参加費 無料です
持ち物 自分が使用する弁当箱と米1合
内容 ・簡単なストレッチ体操
・自分の食生活をバランスチェック
・意外なカロリーチェック
(お菓子や飲み物に含まれる意外なカロリーを実際に確認します)
~お弁当パイキング~
(持参したお弁当箱を利用して、一食分の食事バランスを確認します。つめたお弁当は、お持ち帰りとなります)



お申込み先

健康増進課(保健福祉センターゆうゆう館内) ☎43-1232

骨元気教室

参加者募集のお知らせ

年を重ねれば、腰が曲がったり骨折しても仕方がないと考えられていました。しかし現在では主に骨粗しょう症によるものが多いと分かってきました。また、骨粗しょう症は生活習慣を改善することで予防できると言われてます。

いつまでも健康でいきいきとした毎日を過ごすために、一緒に生活習慣の改善にチャレンジしてみませんか？

日時 1月31日(水) 午前9時30分~午後1時
場所 下野市保健福祉センターゆうゆう館
対象者 平成18年度骨密度検診を受診した方、健康づくりに関心のある方
募集人数 約30名
申込締切 1月26日(金)
参加費 無料です
持ち物 運動可能な服装、屋内用運動靴、エプロン、タオル、米1合、筆記用具
内容 ・骨を丈夫にする運動(エアロビクス)
・カルシウムアップメニューの調理実習

お申込み先

健康増進課(保健福祉センターゆうゆう館内) ☎43-1232