



Health Information

問い合わせ先

健康増進課 ☎52-1116 (きらら館)

健康づくり基礎教室～参加者募集～

生活習慣病予防の効果は、食生活の見直しと有酸素運動が効果的と言われています。

この教室は、「自分の健康を見直したい」「健康のために何をしたらよいか分からない」といった方を対象に開催します。「自分の健康は自分でつくる」を目標に、積極的に健康づくりにチャレンジしてみませんか？

- ◆対象 40才以上で健診を受診した方で
食生活を見直したい方 食生活改善に興味のある方
平成18年・19年に市の健康教室等に参加された方はご遠慮ください。初めての方を優先します。
- ◆内容 ・自分の健康管理について考えよう(保健師の講話)
・食事バランスガイドで自分の食事を見直そう
・基本の食事づくり(調理実習)
・運動の基本を知ろう(講話、ストレッチ等)
- ◆日時 11月6日(木)午前10時～午後2時30分
- ◆会場 保健福祉センターきらら館
- ◆持ち物 米1合、エプロン、運動可能な服装、運動靴、タオル 飲み物(運動時の水分補給)
- ◆申し込み締め切り 10月31日(金)

フッ素塗布のお知らせ

- ◆日時 10月19日(日)午前9時30分～11時
- ◆場所 保健福祉センターきらら館
- ◆対象 下野市在住の概ね2歳～小学校就学前の幼児
- ◆料金 無料
- ◆注意 歯をみがいてからご来場ください。フッ素塗布後1時間は飲食できません。
概ね4～6か月の間隔でお受けください。
駐車場が大変込み合いますのでご注意ください。



とちぎ難病相談支援センター 医療相談のお知らせ

専門医等による医療相談を開催します。どうぞ、お気軽にご利用ください。

開催場所 とちぎリハビリテーションセンター 1階相談室

第12回

- 日時 10月10日(金) 午後1時から4時
- 医師 獨協医科大学病院循環器内科
堀中 繁夫 医師
- 対象疾患 循環器系疾患<肥大型心筋症・特発性拡張型(うっ血型)心筋症・拘束型心筋症・ミトコンドリア病・ライソゾーム病(ファブリー病)・家族性突然死症候群>

第13回

- 日時 10月17日(金) 午後1時から4時
- 医師 自治医科大学附属病院腎臓内科
湯村 和子 医師
- 対象疾患 腎・泌尿器系疾患<IgA腎症・難治性ネフローゼ症候群・多発性嚢胞腎・急速進行性糸球体腎炎>

※ご相談は予約制です。事前に以下までご連絡をお願いします

とちぎ難病相談支援センター TEL028-623-6113

(月～金 午前10時～正午・午後1時～4時)

宇都宮市駒生町3337-1 とちぎリハビリテーションセンター総合案内内部