

## 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いわれています。

この教室は、「これから自分の健康を見直したい」「健康を見直したいけど、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作る」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？

- 日 時  
3月12日(金)午前9時30分～午後2時30分  
申込締切 3月8日(月)
- 場 所 ゆうゆう館
- 対 象 ・食生活を見直したい方  
・食生活改善に興味のある方  
・健康づくりのための運動に興味がある方
- 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)
- 持ち物  
米1合、エプロン、運動可能な服装、室内用の靴、タオル(運動時)、飲み物(運動時の水分補給)

## ヘルシースタート教室参加者募集

- 日 時 3月5日(金)  
午前10時～11時30分(受付 午前9時45分～)
- 場 所 ゆうゆう館
- 対象者 平成21年8・9月生まれのお子さんがいる方  
(お子さんと一緒にご参加ください)
- 定 員 約20名 事前に申し込みください。
- 申込締切 2月26日(金)
- 持ち物 米1合
- 内 容  
食事バランスガイドを使って自分と家族の食事のチェック  
バランスのよいお弁当の試食(調理はしません)  
大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

### ～参加される方へお願い～

インフルエンザのまん延を防ぐために  
教室内での感染を防ぐために、参加される  
方で発熱などの体調不良の方は、参加を控えて  
ください。

また、家族でインフルエンザにかかっている  
方がいる場合は、なるべく参加を控えてく  
ださい。インフルエンザの感染の拡大を防ぐ  
ためにご協力をお願いします。

## 小山地区公衆衛生協会会長

## 県南健康福祉センター所長表彰受賞

11月19日(木)に開催された「栃木地区・小山地区公衆衛生大会」に於いて、上坪山の大嶋悦子さんが、永年の地域への栄養改善活動が認められ表彰されました。

大嶋さんは、下野市食生活改善推進協議会副会長や南河内地区会長を務められ、幼児のフッ素塗布事業での食育コーナーや小中学校の食育教室等、地域の健康づくりに貢献されてきました。

現在は、食生活だけでなく運動の推進にも力を入れて活躍されています。

