

フッ素塗布のお知らせ

日時

10月14日(日)
午前9時～11時

場所

保健福祉センター
きらら館

対象

下野市在住の年中児～小学校2年生

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うことが予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。
- ・発熱・せき・体調の悪い方はご遠慮ください。

案内

フッ素塗布後に、歯科医師による歯科相談も受付けています。

問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116



メタボ予防教室のご案内

健診の結果はいかがでしたか？コレステロールや血糖値をこの機会に改善したいと思っている方を対象にメタボ予防教室を開催します。

メタボリックシンドロームの予防には、適正な食事と運動習慣の継続が重要ですが、1人ではなかなか実行できないのが現状です。そこで、この教室に参加して一緒に継続してメタボ予防に取り組みませんか。

対象者

40歳以上で健診を受診した方

ご家族・お友達の参加も可能です。お誘いのうえご参加ください！

日程

11月6日(火)

きらら館 研修室

時間

午前9時～30分～午後1時30分(受付：午前9時～9時30分)

内容

- ・打倒メタボ！メタボについて学ぼう
- ・低カロリー食の試食
- ・自分の食事を見直そう！
- ・食事に関する耳寄り情報をお伝えします。
- ・身近な飲み物に含まれる砂糖や油の量について知ろう！
- ・室内でできる楽々運動の紹介(講話、筋トレ、ストレッチ)

持ち物

健診結果、筆記用具、運動できる服装、タオル

申し込み

教室開催日の1週間前までにお申し込みください。参加費無料

申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

ヘルシーライフスタイル講座

子育て…仕事…家事…日頃、頑張っている自分へ

のごほうびとして、おいしい食事をしながら、内側から自分を見つめなおして健康づくりにチャレンジしてみませんか？

対象者

40歳以上の市民の女性

内容

- アラフォー世代 これからどう生きていく？
- ・しなやかな美しいカラダ作り(ピラティス)
- ・頑張っている自分へのご褒美ランチの試食

時間

午前10時～午後1時30分(受付：午前9時45分～10時)

持ち物

米1合、運動可能な服装、タオル(運動時)、飲み物(運動時の水分補給 水またはお茶)

申し込み方法

電話またはQRコードで受け付けています。

申し込み多数の場合は、はじめに参加される方を優先させていただきます。

申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

日にち (申込締切日)	実施場所	申し込み用 QRコード
10月24日(水) (10月17日(水))	ゆうゆう館	
12月12日(水) (12月5日(水))	きらら館	
2月20日(水) (2月13日(水))	きらら館	