

健康  
便利

# Health Information

## ヘルシースタート 教室参加者募集

育児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。また、お子さんの離乳食についてもアドバースします。

お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

●日 時  
3月7日(水)  
午前10時～11時30分  
(受付：午前9時45分～10時)

●実施場所  
ゆうゆう館 大ホール

●対象者  
生後6～7か月児(平成23年8月～9月生)を持つ保護者

●定 員  
約20名

●申し込み方法  
電話または、QRコードで事前にお申し込みください。

●申し込み期間  
2月8日(水)～29日(水)

### ●内 容

- ・食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック
- ・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

●申し込み・問い合わせ先  
健康増進課

☎(52)11116



## メタボ予防教室の 参加者募集

この機会に内面から健康になりませんか。

### ●対象者

40歳以上で健診を受診した方

①食生活を見直したい方

②健康づくりのための運動に興味がある方

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  
3月15日(木)

さらら館 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

- ・低カロリー食の試食
- ・打倒メタボ！メタボについて学ぼう
- ・自分の食事を見直そう！
- ・食事に関する耳寄り情報お伝えします。
- ・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、運動用の水、エプロン、三角巾

### ●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。

●申し込み・問い合わせ先  
健康増進課

☎(52)11116



## フッ素塗布のお知らせ

### ●日 時

2月19日(日)

午前9時15分～11時15分

### ●場 所

保健福祉センターさらら館

### ●対 象

下野市在住の年中児～小学校2年生

### ●料 金

無料。申し込み不要です。

### ●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、時間に余裕を持つてお越しください。

○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