

保 健 便 り

HealthInformation

メタボ予防教室の参加者募集

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。

ご家族・お友達の参加も可能です。お誘いの上ご参加ください！

■対象者

40歳以上で健診を受診した方

■日 時

・1月24日(木)

食事コース(運動は行いません。)

午前 10時 30分～午後1時 30分(受付10時～)

・2月5日(火)

食事・運動コース

室内でできる楽々運動の紹介・実践が加わります(講話、筋トレ、ストレッチ)。運動できる服装、タオルをお持ちください)

午前9時 30分～午後1時 30分(受付9時～)

■場 所

きらら館 研修室

■講話内容

- ・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！

■持ち物

健診結果、筆記用具

■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) 1116

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イスを。お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

■日 時

1月29日(火)

午前10時～11時30分
(受付：午前9時45分～10時)

■実施場所

きらら館 研修室

■対象者

生後6～7か月児(平成24年6月～7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

12月25日(火)～1月22日(火)

■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) 1116



「1116」の健康相談 開催のお知らせ

心の病気といつても、「こころのカゼ」と言われる「うつ病」等いろいろありますが、「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？悩みを抱え込んでしまっているご本人・ご家族の方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施いたします。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。ぜひ、ご利用ください。

■相談日(月1回開催予定)

1月22日(火)

2月19日(火)

午後2時～4時

■場 所

保健福祉センターきらら館

■相談員

精神科医

■料 金

無料です

※予約制となりますので、事前にご連絡をお願いします。

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(52) 1112