

骨太クッキング教室 (食生活改善推進協 議会主催)

健康な骨を保つためには、カルシウムの摂取をはじめとしたバランスの良い食事がポイントとなります。

健康づくりボランティアである食生活改善推進員が、乳製品を使ったカルシウムたっぷりメニューを紹介いたします。ぜひご参加ください。

対象者

下野市民の方

日時

12月7日(日)

午前10時～正午

会場

南河内公民館 調理室

定員

20名

持ち物

エプロン・三角巾

費用

無料

申し込み締め切り

11月28日(金)

申し込み・問い合わせ先

下野市食生活改善推進協
議会事務局(健康増進課)

☎(52) 1116

糖尿病予防教室

適正な食事と運動について学んで、自分にできそうな予防のヒントを見つけてみませんか。

対象者

下野市民で健康診断を受診した方で、次のいずれかに該当する方

- ①糖尿病要指導の方またはその家族(すでに治療中の方は除く)
- ②糖尿病予防に興味のある方

定員

20名程度

場所

ゆうゆう館 大ホール

費用

無料

日程(全3回)

①11月13日(木)午前9時30分
～午後1時

持ち物

- ・糖尿病ってどんな病気?
- ・食品交換表を学ぼうPart1
- ・糖尿病予防食の調理実習

持ち物・筆記用具、健康診断の結果、エプロン、三角巾

②11月20日(木)午前9時30分
～午後0時15分

③11月27日(木)午前9時30分
～午後1時

・食品交換表を学ぼうPart2

・糖尿病クイズ

・運動についての講話と実践Part1

持ち物・筆記用具、動きやすい服装、室内用運動靴

③11月27日(木)午前9時30分
～午後1時

・運動についての講話と実践Part2

- ・外食のカロリーについて
- ・食事バイキングをしよう(試食)
- ・まとめ～今日からできること～

持ち物・筆記用具、動きやすい服装、室内用運動靴

申し込み締め切り

11月6日(木)

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

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、食事バランスガイド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します。

①13回 ②16回 ③19回

す。

お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

日時

11月26日(水)

午前10時～11時30分

(開始15分前から受付)

会場

ゆうゆう館 大ホール

対象者

平成26年4月・5月生まれ、生後6～7

か月児を持つ保護者

持ち物

特にありません

定員

約20名

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

・野菜料理の試食(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

申込締切

11月19日(水)

電話または左記QRコードでお申し込みください。

100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください

※参加された方には、小さじセットをプレゼントします。

味噌汁や漬物を多くとっている塩分の摂り過ぎにつながります。

まず1gの減塩を目指して、ご家庭の味噌汁にどれくらい塩分が含まれているか測定してみませんか?

10月28日(火)

11月11日(火)

南河内公民館 会議室

資料室

受付・午前9時30分～10時30分

定員 10名(先着順) ※前日までに申し込みください。

費用 無料

持ち物

味噌汁またはスープ

100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください

※参加された方には、小さじセットをプレゼントします。

申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 1116

申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 1116



みそ汁塩分測定会 おうちのみそ汁 計ってみそ!

味噌汁や漬物を多くとっている塩分の摂り過ぎにつながります。

まず1gの減塩を目指して、ご家庭の味噌汁にどれくらい塩分が含まれているか測定してみませんか?

10月28日(火)

11月11日(火)

南河内公民館 会議室

資料室

受付・午前9時30分～10時30分

定員 10名(先着順) ※前日までに申し込みください。

費用 無料

持ち物

味噌汁またはスープ

100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください

※参加された方には、小さじセットをプレゼントします。

申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 1116

申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 1116

申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 1116

申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 1116

申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 1116

申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 1116

申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 1116

申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 1116