

小山地区医師会主催の市民公開講座

を開催します
(入場無料・予約不要)

日時

12月14日(日)
午前10時～11時

場所

国分寺公民館視聴覚室

入場料

無料

定員

100名

内容

演題:「ロコモってご存知ですか？」
講師:とちぎリハビリテーター
シヨンセンター所長・病院
長

問い合わせ先

星野 雄一 先生
健康増進課
☎(52)1116

ママ、パパ、タバコ吸わないで!

10・11月は「母子保健強調月間」です。本年度のテーマは昨年度に引き続き妊娠期からの喫煙への警鐘です。

教室・講座

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。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月生まれの、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

申し込み締め切り

11月19日(水)電話または左記QRコードでお申込みください。



申し込み・問い合わせ先

健康増進課
☎(52)1116

スマートチャレンジ教室

気にはしてるけど、「自分はまだ大丈夫」と目を背けていませんか?
健診結果がちよつと高めかなと思ったら要注意!
まずは自分の体を知り、無理のない運動と食生活の改善を始めてみませんか?

日時

12月19日(金)
午前10時～午後2時30分

(開始20分前から受付)

会場

ゆうゆう館大ホール

対象者

下野市民で健診を受診した74歳以下の方で、次のいずれかに該当する方
①BMIが25以上(肥満)の方
②メタボリックシンドロームが気になる方

内容

・打倒メタボ!メタボについて学ぼう
・自分の食生活、何が問題?
・室内でできる楽々運動の実践

持ち物

・ヘルシーランチの試食
・健診結果、筆記用具、タオル、飲み物(水かお茶)
※運動可能な服装でお越しください

定員

約20名

費用

無料

申し込み締め切り

12月12日(金)

申し込み・問い合わせ先

健康増進課
☎(52)1116



問い合わせ先

健康増進課
☎(52)1116

海老原医院	☎(44)0163
小金井中央病院	☎(44)7000
ことうだ腎クリニック	☎(44)8345
佐藤内科	☎(53)1305
若草クリニック	☎(40)0123
自治医科大学附属病院	☎(58)7467 午後2時～4時 完全予約制

直接医療機関へお問合せください。

妊娠中の喫煙、副流煙(間接的な喫煙)は胎児に悪影響を及ぼします。早産・低体重児の誘因になります。(主唱:母子保健推進会議。後援:厚生労働省、日本産婦人科医学会)
なお、下野市内で保険診療による禁煙治療、禁煙指導を行っている医療機関は次のとおりです。