

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

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と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?

■日時・会場

・11月11日(火)

南河内公民館 資料室

・12月9日(火)

ゆうゆう館小ホール

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

糖尿病予防教室

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

・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

・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

相談

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、市内の子育て支援センターで実施します。

子育て支援センターつくし

■日程

11月5日(木)、12月15日(月)、

平成27年1月7日(水)
※平成27年2月以降も毎月実施する予定です。

■時間

午後1時30分～3時30分

■相談員 心理士・保健師・管理栄養士・保育士

■会場

子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

子育て支援センターみるく

■日程 11月26日(水)

※奇数月に実施予定。

■時間

午前9時～11時

■相談員

心理士・看護師・保育士

■会場

子育て支援センターみるく(わかば保育園内)

※「みるく」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代)310円がかかります。

※相談当日は母子健康手帳をお持ちください。

※子育て支援センターでは、子育て巡回相談日以外でも

随時保育士が相談をお受け

しています。

■問い合わせ先

健康増進課

☎(52)1116