

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

・ヘルシーランチの試食

持ち物

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

■申込締切

12月12日(金)

■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。

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

1月28日(水)

午前10時～11時30分
(開始15分前から受付)

会場

きらら館 研修室

対象者

平成26年6月～7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

申込締切

1月21日(水)

電話または左記QRコードで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

フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えたママやパパのために、安心して出産が迎えられ、赤ちゃんとの生活が楽しく送れるように、3回を1コースで実施しています。

ご夫婦でもママだけの参加も可能です。ぜひご参加ください。

レッスン1

1月21日(水)

午後1時30分～4時(開始15分前から受付)

内容

骨盤体操、妊娠中の生活・食事についてなど

レッスン2

2月18日(水)

午後1時30分～4時(開始15分前から受付)

内容

お産の経過・安産のコツ、パパの妊婦体験など

レッスン3

3月11日(水)

(AMコース)

午前9時30分～11時30分
(開始15分前から受付)
(PMコース)
午後1時30分～3時30分
(開始15分前から受付)

内容

沐浴実習・産後のママの心と身体についてなど

■レッスン1～3共通

■会場 ゆうゆう館

対象者

出産予定日が平成27年4月～6月の方

持ち物

母子健康手帳・筆記用具・水分補給のための飲み物

定員

レッスン1・2各25組、

レッスン3午前・午後各16組

申込締切

各レッスンの1週間前まで(定員になり次第締め切ります。)

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116