

脂しっ得納得教室 (脂質異常症予防)

コレステロールについて気になる方向けの教室を開催します。脂質異常症を予防するための食事を中心に学びましょう。

■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脂質項目で要指導がある方
- ②脂質異常症予防に興味のある方

■内容

・脂質異常症（高コレステロール）ってどういう病気？

・脂質異常症を予防する食生活って？自分の食事の傾向を知ろう！

・脂質異常症予防食の試食、野菜レシピの紹介

■場所 きらら館 研修室

■日時

10月10日(金)

午前9時30分～11時30分
(開始15分前から受付)

■持ち物

筆記用具、健診結果がわかるもの

かるもの

■費用 無料

■定員 30名

(定員になり次第締め切り)

■申込締切 10月3日(金)

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116

はつらつサロン 10月きらら館コース

生活習慣病予防の効果は、身体を動かす(運動の)強さと時間に従って上昇するといわれ、適度な運動は、食生活と並んで健康づくりに欠かせないものです。

「自分の健康は自分で守る」を目標に、積極的に運動にチャレンジしてみませんか？

■対象者

下野市民で健康診断を受診した方で

①64歳以下の方

②血液検査で要指導の項目があり運動が必要な方

■内容

自宅でも続けられる運動の紹介と実践(ストレッチや有酸素運動等)

■場所 きらら館 検診室

■日程 10月7日～28日の毎週火曜日(全4回)

午前10時～11時45分

(血圧測定・午前9時45分～)

※ゆうゆう館コースは平成27年1月～3月に開催予定

■持ち物

タオル、飲み物(水かお茶)、運動可能な服装、運動靴

■費用 無料

■定員 30名程度

(申し込み多数の場合は、初めて参加される方を優先させていただきます)

■申込締切 9月30日(火)

■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

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 9月25日(木)

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2月～3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 9月18日(木)

■申込方法

電話または左記QRコードでお申し込みください。



QRコード

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116

ヘルス チャレンジャー21 (糖尿病自主教室)

ゆうゆう館で糖尿病予防のための自主的な活動を毎月1回開催しています。

糖尿病の予防には、適正な食事と運動習慣の継続が重要です。

一緒に継続して糖尿病予防に取り組みませんか。

■日時

9月10日(水)

※10月以降の日程はお問い合わせください。

■会場

ゆうゆう館大ホール

■活動内容

糖尿病予防のための運動・調理実習の実施など

■持ち物

筆記用具、健診結果(10月以降は内容により持ち物が異なります。)

■費用

調理実習時のみ実費負担

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116