

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11日(水)

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パート1

ト1

・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(金)午前9時30分

～午後0時15分

・食品交換表を学ぼうパート2

ト2

・糖尿病クイズ
・運動についての講話と実践パート1

③11月27日(金)

午前9時30分～正午

・運動についての講話と実践パート2

パート2

・食品交換表を学ぼうパート3

・野菜レシピの試食

・まとめ

～今日からできること～

(各回開始15分前より受付)

■持ち物

筆記用具、動きやすい服装、室内用運動靴

■申込締切

11月4日(水)

11月4日(水)

みそ汁塩分測定会

おうちのみそ汁

計ってみそ！

(健康マイレージ対象事業)

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？

■会場

ゆうゆう館 小ホール

■日時・受付時間

12月8日(火)

①午前9時30分～50分

①午前9時30分～50分

②午前9時50分～10時10分
③午前10時10分～30分

■定員

各時間帯10名(先着順)

※前日までにお申し込みください

■費用 無料

■持ち物 味噌汁またはスプーン(100cc以上を

タッパーや袋に入れてお持ちください)

■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25日(水)

午前10時～11時40分

(午前9時45分から受付)

■会場

ゆうゆう館 大ホール

■対象者

ゆうゆう館 大ホール

平成27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 母子手帳

■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



■申込締切

11月18日(水)

電話または左記QRコード

でお申込みください。

健康メモ

おうちメモ



柿やさんまなど美味しいものが多い秋ですが、食べ過ぎていませんか？お腹まわりが気になってきた方や運動不足の方に、今回は気軽にできるウォーキングを紹介いたします。

ウォーキングは有酸素運動で、脂肪を燃焼しやすい運動です。ポイントは、①1分間に120歩の速さで歩く ②背筋を伸ばしてお腹を引き締める ③踵から着地する ④腕を前後に振る です。これらのことに気を付けるとより効果的な運動となります。ウォーキングをするときには、準備運動と水分補給を忘れずに行ってください。速さや歩く時間などは、その日の体調と相談しながら決めるようにしましょう。

また、からだに負担が少なく行える水中ウォーキングもおすすです。水の力を借りて普段よりも楽に歩くことができます。この機会にウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。