

「笑いヨガを開催します」

「笑顔の健康づくりに一環としよう」

笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。

笑いが健康に良いことは知られており、またコミュニケーションの潤滑剤としても、人間関係を豊かなものにしてくれます。何より笑っていると、気分が良くなり元気になります。

「笑いヨガ」で心身ともにリフレッシュしてみませんか。

■日時・場所

○12月6日(日) さらら館 検診室

○12月20日(日)

ゆうゆう館 会議室

○1月24日(日)

南河内公民館 ホール

※各回とも午前10時～正午

■参加費 無料

■定員 先着50名(要予約)

■内容 笑いヨガ

講師…上都賀総合病院

認知症疾患医療センター

長 衛藤 進吉 先生

申し込み締め切り

各回とも前の週の金曜日

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25日(水)

午前10時～11時45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取り分けの工夫

・血圧測定

■申し込み締め切り

11月18日(水)

電話または

下記QRコードでお申込

みください。



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

かなと思つたら要注意！

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22日(火)

午前9時30分～午後1時

30分(受付時間午前9時10分)

■会場

さらら館 研修室

■対象者

さらら館 研修室

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

■申し込み締め切り

12月15日(火)

栃木県産米オリジナルブランドを使用した調理実習を開催します。

ブランド「なすひかり」をおいしい減塩料理と一緒に食べてみませんか。

健康づくりボランティアである食生活改善推進員がおいしい減塩メニューを紹介いたします。

■対象者

下野市民

■日時

11月30日(月)

午前10時～正午頃

■会場

ゆうゆう館 調理室

■献立

ごはん(なすひかり)

鮭のきのこあんかけ

麻婆じゃがいも

青菜ともやしの煮びたし

みそ汁

■定員 20名

■申し込み締め切り

11月24日(火)

■持ち物

エプロン・三角巾

■費用 無料

■主催

食生活改善推進員協議会

■申し込み・問い合わせ先

下野市食生活改善推進員協議会事務局(健康増進課内)

☎(52)1116

健康な生活を保つためには、バランスの良い食事と減塩が必要不可欠です。

新米の栃木県のオリジナル

健康な生活を保つためには、バランスの良い食事と減塩が必要不可欠です。

新米の栃木県のオリジナル

健康な生活を保つためには、バランスの良い食事と減塩が必要不可欠です。

新米の栃木県のオリジナル

健康な生活を保つためには、バランスの良い食事と減塩が必要不可欠です。

新米の栃木県のオリジナル