

はらららサロン

県民健康・栄養調査結果によると栃木県人で運動習慣のある人（週2日以上、1回30分、1年以上継続している人）の割合は、男女とも20%程度で、全国平均を大きく下回っています。

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

74歳以下の下野市民で、次のどちらかに当てはまる方

- ①各種教室参加者
 - 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

くらら館コース

■日程（全4回）

- ① 12月10日（木）
- ② 1月14日（木）
- ③ 2月25日（木）
- ④ 3月10日（木）

午後1時15分～3時15分

■申し込み締め切り

12月3日（木）

くらら館コース

■場所

ゆうゆう館 大ホール

■日程（全4回）

- ① 12月16日（水）
- ② 1月13日（水）
- ③ 2月17日（水）
- ④ 3月16日（水）

午前10時15分～午後0時15分

■申し込み締め切り

12月9日（水）

■持ち物

タオル、飲み物（水かお茶）、運動可能な服装、室内用運動靴

■費用

無料

■定員

30名程度
（お申込み人数が多数の場合は、初めて参加される方を優先させていただきま

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18日（水）

■時間

午後1時30分～3時30分

■相談員

心理士・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27日（金）

※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）

※注意事項 「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。

育児相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談をお受けします。

■日程

11月12日（木）・12月3日（木）
平成28年1月14日（木）・2月25日（木）・3月10日（木）

■受付時間

午前9時30分～11時（実施は11時30分まで）

■会場

保健福祉センター

■相談員

ゆうゆう館大ホール
保健師・助産師・管理栄養士・心理士

■持ち物

母子健康手帳
※受付順にご相談をお受けします。相談までにお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。

大人の健康相談

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。

ぜひご利用ください。

■日程

11月24日（火）

午後2時～4時

■場所

きらら館

■相談員

精神科医

■料金

無料

※11月17日（火）までにご予約をお願いいたします。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

