

**しもつけ減塩部
(高血圧予防教室)**
「ゆうゆう館」コース

高血圧予防のため、尿検査から自分の1日の食塩摂取量を知り、教室を通して減塩のポイントを学んでみませんか。

対象者

74歳以下の市民で①・②のいずれかに該当する方

①血圧が要指導・要医療の方で内服治療していない方

②クレアチニンが要指導の方

■会場 ゆうゆう館

■定員 30名

■日程・内容(全4回)

①1月25日(月)
午前9時30分～11時30分
・高血圧予防のために

(保健師)
・減塩生活はじめませんか
(管理栄養士)

※尿検査回収①
②2月15日(月)
午前9時30分～11時30分

・尿検査①の結果について
・健康クイズ

・調理実習
(塩分控えめの料理)

③3月2日(水)

午前8時45分～9時45分
※尿検査回収②
④3月23日(水)
午前9時30分～11時30分

・尿検査②の結果について
・まとめ(自分の1日の塩分摂取量はどうか変わった?)

■申込締切 1月15日(金)

※申し込みをされた方には、事前に尿検査の容器とご案内をお送りします。

はつらつサロン

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)

■申し込みコース

■場所 きらら館 検診室

■日程(全4回)

①12月10日(木)

②1月14日(木)

③2月25日(木)

④3月10日(木)

午後1時15分～3時15分

■申込締切 12月3日(木)

■申し込みコース

■場所 ゆうゆう館 大ホール

■日程(全4回)

①12月16日(水)

②1月13日(水)

③2月17日(水)

④3月16日(水)

午前10時15分～午後0時15分

■申込締切 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(ゆうゆう館)

■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す。)

**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。

■レッスン1

■日時 1月27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

■日時 2月18日(木)
午後1時30分～4時

■レッスン2

■日時 3月17日(木)
(AMコース)
午前9時30分～11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28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・スリッパ

(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

■日時

3月17日(木)
(AMコース)
午前9時30分～11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28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・スリッパ

■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2日前まで
(定員になり次第締め切り
ます。)