

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?

日時・会場

7月24日(金)ゆうゆう館
小ホール
時間...

- ① 午前9時30分～9時50分
- ② 午前9時50分～10時10分
- ③ 午前10時10分～10時30分

定員

各回10名(先着順)

※前日までに申し込みください。

ださい。

費用 無料

持ち物

味噌汁またはスープ(100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください。)

※参加された方には、小さじセットをプレゼントします。

申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

歩くらす

健康ウォーキング教室(夏コース)(健康マイレージ対象事業)

健康運動指導士による効果的なウォーキング方法を学びます。

日程(2日間1コース)

- 1回目 6月26日(金)
- 2回目 7月6日(月)

午前9時45分～11時30分

(受付:午前9時30分)

場所

ゆうゆう館大ホール

対象者

下野市民で昨年度健康診断を受診した方

定員

30名

内容

血圧測定、ウォーキングについての講話、ストレッチ、ウォーキングの実践(室内、屋外。ただし、雨天時は室内のみ。)

参加費 無料

持ち物

運動可能な服装、タオル、運動靴、室内用運動靴水分(水またはお茶)

申込締切

6月19日(金)

※高血圧、関節に痛みがある等で運動に制限のある方はご相談ください。

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

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。

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

7月30日(木)

午前10時～11時30分

(受付:午前9時45分)

会場

ゆうゆう館大ホール

対象者

平成26年12月・平成27年1月生まれ、その後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

7月23日(木)

※電話またはQRコードで

お申し込みください。



申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

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、安心して出産を迎えられ、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。

ご夫婦でもママだけの参加も可能です。ぜひご参加ください。

レッスン1

7月15日(水)

午後1時30分～4時

(受付:午後1時15分)

内容

骨盤体操、妊娠中の生活・食事についてなど

レッスン2

8月20日(木)

午後1時30分～4時

(受付:午後1時15分)

内容

沐浴実習・産後のママの心と身体についてなど

申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

(受付:午後1時15分)

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

9月17日(木)

(AMコース)

午前9時30分～11時30分

(受付:午前9時15分)

(PMコース)

午後1時30分～3時30分

(受付:午後1時15分)

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27年10月～12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

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1週間前まで(定員になり次第締め切ります。)

申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116