

教室・講座

脂質異常症予防
（脂質異常症予防）

脂質異常症を予防するためのポイントを学ぶ教室を開催します。

■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脂質項目で要指導がある方
- ②脂質異常症予防に興味のある方

■内容

・脂質異常症ってどういう病気？

・脂質異常症を予防する食生活って？自分の食事の傾向を知ろう！

・脂質異常症予防食の試食、野菜レシピの紹介

■場所

ゆうゆう館大ホール

■日時

10月15日(木)
午前9時30分～11時30分
(受付は午前9時15分～)

■持ち物

筆記用具、健診結果がわかるもの

■費用 無料

■定員 30名

(定員になり次第締め切り)

■申込締切 10月8日(木)

ヘルシー
スタート教室

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

9月30日(水)
午前10時～11時30分
(受付は午前9時15分～)

■会場

きらら館 研修室

■対象者

平成27年2月・3月生まれの、生後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 9月18日(金)

■申込方法

電話または左記QRコードでお申し込みください。



禁煙スタート教室

たばこは煙に含まれるニコチンが強い依存症をもたらし、自分の意思の力だけで治すことは難しいと言われています。

この機会に禁煙して健康面・金銭面・美容面その他生活に関わる多くのメリットを味わってみませんか？

■対象者

喫煙している方で、禁煙の実行を希望している方

■実施方法

保健師が生活についてのアンケートを行い、そのライフスタイルに応じた禁煙に向けてのアドバイスや禁煙の支援を行います。

初回指導は、スモーカーイザーという機械を使い呼

気中の一酸化炭素濃度を調べて、ニコチン依存度をチェックした後、禁煙開始日などの目標を設定します。

その後、原則月に1回3か月間、個別の状況に応じて面接・電話等での相談を行います。

■初回指導日・会場・時間
10月15日(木)・ゆうゆう館
午後2時～午後3時30分
10月20日(火)・きらら館
午前9時30分～11時

※個別面接となります。

■定員 各日2名程度

■申込締切 10月8日(木)

ヘルシーライフ
スタイル講座

更年期女性のための健康づくりと体と心のリフレッシュしませんか？

日頃頑張っている自分へのごほうびとして、ヘルシーおやつを食べながら、自分を見つめなおして健康づくりにチャレンジしてみませんか？

■日時

10月8日(木)
午後1時30分～3時30分
(受付は午後1時15分～)

■会場

きらら館 研修室

■対象者

下野市民の30・40・50歳の女性(更年期の健康づくりに興味のある方)

■内容

・アラフォー世代 これからどう生きていく？
・やっぱり食事が大事！ヘルシーおやつを食べながら：

・しなやかな美しいから作り(バレトン)

※平成28年3月2日(水)ゆうゆう館(運動はコートレ)

と年度内どちらか1回の参加とさせていただきます。

■持ち物

筆記用具、タオル、飲み物(水またはお茶)、運動可能な服装

■定員 約20名

■費用 無料

■申込締切 10月1日(木)

■申込方法

電話または左記QRコードでお申し込みください。

