

## スマート チャレンジ教室

健康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 9月25日(金) 午前  
9時30分～午後1時30分(受  
付は午前9時10分)

■会場 ゆうゆう館大ホール

■対象者 下野市民で健診  
を受診した74歳以下の方  
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、室内用運動靴  
※運動可能な服装でお越し  
ください。

■定員 約20名

■費用 無料

■申込締切 9月18日(金)

## 歩くらすく健康 ウォーキング教室 (秋コース)

(健康マイレージ対象事業)

健康運動指導士による  
ウォーキング方法を学びま  
す。

■日程(2日間1コース)

一回目 10月30日(金)  
二回目 11月6日(金)

午前9時45分～11時30分  
(受付は午前9時30分)

■場所 さらら館 検診室

■対象者 下野市民で健康  
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、水分(水  
又はお茶)

### ■申込締切

10月23日(金)

※高血圧、関節に痛みのある  
等で運動に制限のある  
方はご相談ください。

## 糖尿病予防教室

適正な食事と運動につい  
て学んで、自分にできそう  
な予防のヒントを見つけて  
みませんか。

■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糖尿病要指導の方または  
その家族(すでに治療中  
の方は除く)
- ②糖尿病予防に興味のある方

■定員 20名程度

■場所 ゆうゆう館 大ホール

■費用 無料

■日程(全3回)

①11月11日(水)午前9時30分  
～午後1時(受付は午前  
9時15分)

- ・糖尿病ってどんな病気？
- ・食品交換表を学ぼうパート  
1

- ・糖尿病予防食の調理実習
- 持ち物・筆記用具、健康  
診断の結果、エプロン、  
三角巾

②11月20日(金)午前9時30分  
～午後0時15分(受付は  
午前9時15分)

③11月27日(金)午前9時30分  
～正午(受付は午前9時  
15分)

- ・食品交換表を学ぼうパート  
2
- ・運動についての講話と実践  
パート1
- 持ち物・筆記用具、動きや  
すい服装、室内用運動靴

③11月27日(金)午前9時30分  
～正午(受付は午前9時  
15分)

・運動についての講話と実  
践パート2

・食品交換表を学ぼうパート  
3

・野菜レシピの試食

・まとめ～今日からできる  
こと

持ち物・筆記用具、動きや  
すい服装、室内用運動靴

■申込締切  
11月4日(水)

## しもつけ減塩部 (高血圧予防教室)

～さらら館コース～

高血圧予防のために尿検  
査から自分の1日の食塩撰  
取量を知り、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 さらら館 研修室  
※ゆうゆう館コースは1月  
から開催予定です。

■定員 30名

■日程・内容

○10月5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

○10月26日(月)  
午前9時30分～正午

・尿検査①の結果について  
・健康クイズ

・調理実習(おいしく減塩)

○11月18日(水)  
午前8時45分～9時45分

※尿検査回収②

○12月9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 9月24日(木)  
※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。