

禁煙スタート教室

対象者

喫煙者で、禁煙を希望している方

実施方法

生活についてのアンケートを行い、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、機械を使い呼気中の一酸化炭素濃度を調べ、ニコチン依存度のチェック、面接にて禁煙開始日などの目標を設定します。

その後、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。

費用

無料

初回指導日時・会場

○10月12日(水)

午後2時～3時30分

ゆうゆう館

○10月13日(木)

午後2時～3時30分

さらら館

定員

各日2名程度

申込締切

10月11日(火)

糖尿病予防教室

対象者

適正な食事と運動を学び、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

健康診断を受診した、次のいずれかに該当する市民の方
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10日(水)

午前9時30分～午後1時

・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

②11月18日(金)

午前9時30分～午後0時15分

・食品交換表を学ぼうパート2

・糖尿病クイズ

・運動についての講話と実践

パート1

③11月25日(金)

パート1

午前9時30分～正午

・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

(各回開始15分前より受付)

●持ち物●筆記用具

※11月10日は健康診断の結果、

エプロン、三角巾

※11月18日・25日は動きやすい

服装、室内用運動靴

●申込締切

11月4日(金)

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、離乳食についてもアドバイスします。お子さんと一緒に是非ご参加下さい。

日時

11月22日(火)

午前9時45分～11時45分

受付～午前9時40分

※血圧測定をしますので、10

時までにお越しください。

場所

ゆうゆう館大ホール

対象者

平成28年4・5月生まれの生後6～7か月児を持つ保護者

持ち物

母子手帳

定員

約25名

内容

・自分や家族の食事について振り返ってみよう

・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

・血圧測定

●申込締切

11月15日(火)

●申込方法

電話またはQRコードからお申し込みください。

お申し込みください。



～時短レシピで朝ごはん～

【小松菜のココット】

(2人分)

小松菜・・・1/4袋

卵・・・2個

マヨネーズ・・・適量

チーズ・・・適量

こしょう・・・適量

〈作り方〉

①小松菜をよく洗い、適当な大きさにちぎって、コット皿にラップをし、レンジでしんなりする位温めます。しんなりしたら、小松菜の水分を軽く絞ります。

②①に卵を割り入れ、マヨネーズ、チーズ、こしょうの順に乗せ、オーブントースターでこんがり焼けば完成です。

このレシピの他にも市内の「道の駅」や「直売所」、「図書館」、「公民館」、「保健センター」、「情報センター」に野菜のレシピを置いてありますので、参考にしてみてください。