

教室・講座

「スマートチャレンジ教室」

- 日時 3月18日(金)  
午前9時30分～午後1時30分
- 会場 きらら館 研修室
- 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
  - ・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(水かお茶)
- ※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 3月11日(金)

「フレッシュママ・パパ教室(両親学級)」

- 日時 6月16日(木)  
午後1時30分～4時  
(開始15分前から受付)
- 内容 お産の経過・安産のコツなど
- 対象者 出産予定日が平成28年7月～9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・3各25組、レッスン2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)
- 日時 5月19日(木)  
(AMコース)  
9時30分～11時30分  
(開始15分前から受付)  
(PMコース)  
1時30分～3時30分  
(開始15分前から受付)
- 内容 沐浴実習・赤ちゃんの予防接種や健診についてなど

レッスン3

- 日時 6月16日(木)  
午後1時30分～4時  
(開始15分前から受付)
- 内容 お産の経過・安産のコツなど
- 対象者 出産予定日が平成28年7月～9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・3各25組、レッスン2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)

レッスン1・3共通

- 日時 6月16日(木)  
午後1時30分～4時  
(開始15分前から受付)
- 会場 ゆうゆう館
- 対象者 出産予定日が平成28年7月～9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・3各25組、レッスン2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)

「ヘルシースタート」教室

- 日時 3月24日(木)  
午前10時～11時45分
- 会場 ゆうゆう館 大ホール
- 対象者 平成27年8・9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20名
- 内容
  - ・自分や家族の健康について振り返ってみよう
  - ・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
  - ・血圧測定
- 申込締切 3月17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。



ストレス社会と言われる現代社会でこころの健康を保つためには、ストレスと上手につき合うことが大切です。「ストレスサイン」のことをご存知ですか? 「ストレスサイン」は大きく分けて三つあります。一つ目は、イライラ、不安、気分の落ち込み、興味・関心の低下などの「こころのサイン」です。二つ目は、飲酒量・喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ヒヤリハットの増加などの「行動のサイン」です。三つ目はのふしぶしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸、息切れ、胃痛、食欲低下、便秘、下痢、不眠などの「からだのサイン」です。ストレスと上手につき合うには、自分のストレスサインを知り、休養や気分転換等の「セルフケア」をして、早めに対処することが大切です。「セルフケア」には、趣味を楽しむ、ゆつたりお風呂に入る、ストレッチやウォーキング等の軽い運動をする、十分な睡眠をとる等があります。

自分にあつた「セルフケア」を見つけましょう。