

教室・講座

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、安心して出産が迎えられる、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

■日時 4月13日(水)
午後1時30分～4時

■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

■日時 5月19日(木)

(A Mコース)
午前9時30分～11時30分
(開始15分前から受付)
(P Mコース)
午後1時30分～3時30分
(開始15分前から受付)

■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、妊婦体験など

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

■申し込み締め切り 各レッスンの2日前まで(定員になり次第締め切りです)

歩くらす

健康ウォーキング教室(健康マイレージ対象事業)

春コース

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)

一回目 5月26日(木)
二回目 6月2日(木)
午前9時45分～11時30分
受付：午前9時30分

■場所 さらら館 健診室

■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、ストレッチ、ウォーキングについての講話と実践(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(水またはお茶)

■申し込み締め切り

5月19日(木)

※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。

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。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 5月25日(水)

午前10時～11時45分
(受付：午前9時45分)

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 平成27年10・11月生まれ、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
・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫
・血圧測定

■申し込み方法 電話または左記QRコードでお申込みください。



ちゅるちゅるサラダ

キャベツのサラダ (2人分)

■材料

キャベツ	1/6個
オレンジ	1/2個
アーモンド	5粒
塩	小さじ1/4強
こしょう	少々
酢	小さじ1

〈作り方〉

- ①キャベツは細切にし、塩(分量外)をまぶしてしんなりさせ、水気をきる。オレンジは皮を剥き、ひと房ずつに分ける。
- ②ボウルに①と調味料を入れ軽く混ぜる。
- ③器に盛り、みじん切りにしたアーモンドを散らす。

★キャベツの栄養★

ビタミンCが豊富に含まれるほかに、胃腸の働きを助けるといわれるビタミンUも含まれています。ビタミンCとは熱に弱いので、生や短時間の加熱にしましょう。