教室

みそ汁塩分測定会 お家のみそ汁測ってみそ!

(健康マイレージ対象事業)

みそ汁や漬物を多くとっていると、塩分のとり過ぎにつながります。

まず1gの減塩を目指して、ご家庭のみそ汁にどの位塩分が含まれているのか測定してみませんか?

■日時・場所
平成29年1月11日(水)
南河内公民館
平成29年2月8日(水)
ゆうゆう館

■実施時間
午前9時30分~10時
午前10時~10時30分

■定員
各時間帯15名(先着順)
※前日までにご予約下さい。

■持ち物　みそ汁またはスープ(100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ち下さい。)

※ご参加の方に、小さじファミリーをプレゼントします。

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。お子さんと一緒にご参加ください。

■日時
平成29年1月27日(金)
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28年6・7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
※定員になり次第締め切り

■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
平成29年1月20日(金)

■申込方法
電話または左記のQRコードでお申し込みください。

はつらつサロン

(健康マイレージ対象事業)

県民健康・栄養調査結果による、栃木県民で運動習慣のある人(週2日以上、1回30分、1年以上継続している人)の割合は、男女とも20%程度で、全国平均を大きく下回っています。

生活習慣病予防の効果は、身体を動かす運動の強さと時間とともに上昇するといわれ、適度な運動は食生活と並んで健康づくりに欠かせないものです。

「自分の健康は自分で守る」を目標に、積極的に運動にチャレンジしてみませんか?

■対象者　74歳以下の市民で、次のどちらかに当てはまる方
①各種教室参加者
②血液検査で要指導の項目があり運動が必要な方

■内容　自宅でも続けられる運動の紹介と実践(ストレッチや有酸素運動等)

~ゆうゆう館コース~

■場所　ゆうゆう館　大ホール

■日程(全4回)
平成29年1月19日(木)
2月3日(金)
2月17日(金)
3月3日(金)
午前9時30分~11時30分

■申込締切
平成29年1月12日(木)

■持ち物　タオル、飲み物(水かお茶)、運動可能な服装、室内用運動靴

■費用　無料

■定員　30名程度

(申込者が多数の場合は、初めて参加される方を優先させていただきます)

アクアサイズ ~プールでエクササイズ~

(健康マイレージ対象事業)

プールを利用した運動は、関節に負担をかけずに筋肉や血管に、日常以上の負荷をかけることが簡単にできるため、健康づくりや生活習慣病予防につながります。

また、筋力が付き、代謝が上がり血流が良くなることで、ダイエットや冷え性・アンチエイジングにも効果が期待できると言われています。

この機会にプールで運動を始めてみませんか?

■日時
1回目:平成29年1月18日(水)
午前10時~11時40分
2回目:1月25日(水)
3回目:2月1日(水)
午前10時30分~11時30分
※3回1コースになります。

■対象者
74歳以下の市民で基本的な検診を受診している方。
なお、疾病を有しており市長が主治医の指示を必要と認めた方については、医師からの運動指導情報提供書を提出していただきます。

■場所
ふれあい館プール

■持ち物
水着、スイミングキャップ、バスタオル

■参加費
無料(プールの使用料も含む)

■定員　20名

■申込締切
平成29年1月11日(水)

■申し込み先
ふれあい館
☎(47)1122