

教室・講座

健康推進員養成講座

健康推進員とは、市民の皆さんの健康づくりを支援するために、地域において行政と一緒に健康づくりを推進していく市民ボランティアです。

あなたも、健康推進員になり健康の普及・推進を図る活動をしてみませんか。

■定員 20名

■募集要件 健康づくりに関心があり、地域において健康推進員として活動できる方

■養成講座の日程・内容 ※各回とも10分前から受付となります。

回	日時	場所	内容
1回目	7月5日(金) 午前9時30分～午後3時	市役所会議室	地域の健康づくり、コミュニケーションづくり バランス弁当試食(弁当代実費600円程度)
2回目	7月10日(水) 午後1時30分～4時30分	市役所会議室	生活習慣病について、高血圧予防のための食生活
3回目	7月～9月	各教室の会場	各種健康づくり教室に参加(1回以上)
4回目	9月10日(火) 午後2時～4時	ゆうゆう館	運動の効果、必要性、習慣作りのコツ
5回目	10月9日(水) 午後1時30分～4時	ゆうゆう館	地域の健康づくりについて考えよう

■申込締切 6月28日(金)

■申し込み先 健康増進課 ☎(32)8905

アクアサイズ ～プールでエクササイズ～

♥マイレージ対象

プールでは浮力を利用することで関節などへの負担を少なく運動することができます。また水の抵抗により筋肉や血管に日常以上の負荷をかけることができるため、健康づくりや生活習慣病予防につながります。この機会にプールで運動を始めてみませんか？

■日時(全3回)

7月2日(火)

午前10時10分～11時50分

7月9日(火)、7月16日(火)

午前10時30分～11時30分

■会場

株式会社リフレスポーツ
(下野市緑1-3-1)

■対象者

20歳～74歳以下の基本的な健診を受診している市内在住の方。
※疾病を有しており、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提供書を提出していただきます。

■内容

生活習慣病予防やバランスの良い食事の講話、水中運動

■持ち物

水着、スイミングキャップ、バスタオル

■定員 20名

■参加費

無料(プールの使用料も含む)

■申込期限 6月18日(火)

■申込方法 電話

■申し込み先

株式会社リフレスポーツ
☎(44)7224

高血圧予防教室

♥マイレージ対象

高血圧は様々な病気につながっていきます。症状が出る前に高血圧を予防しましょう！

■日時 6月28日(金)

午前9時30分～午後2時

■対象者 40～74歳以下の市民の方で次のいずれかの項目に該当する方

- ・血圧が要指導以上で内服治療していない方
- ・eGFRが要指導の方

■場所 きらら館

■持ち物 運動できる服装・運動靴、自分の血圧の値が分かるもの

■参加費 無料

■定員 30名

■申込締切 6月21日(金)

■申し込み先

健康増進課 ☎(32)8905

相談

こころの健康相談

眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重いなど誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？市では、精神科医が対応するこころの健康相談を実施します。相談することで、今のつら

さが少しでも軽くなればと思います。ぜひ、ご利用ください。

■日程 7月30日(火) 午後2時～4時

※7月23日(火)までに電話でご予約ください。

■相談場所及び電話予約

健康増進課 ☎(32)8905

※精神科医が無料で相談に応じます。相談日以外でも随時保健師が相談をお受けしています。

※しもつけ健康マイレージの対象事業には、♥マイレージ対象と表記します。