

教室・講座

■ 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！

■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

■日時 9月24日(火)

午前9時30分～午後2時
(受付は午前9時15分から)

■場所 ゆうゆう館

■参加費 無料

■定員 20名

■持ち物 運動ができる服装・室内用運動靴、飲み物(水かお茶)、自分の血圧の値が分かるもの

■申込期限 9月17日(火)

■申し込み先

健康増進課 ☎(32)8905

■ ヘルシースタート教室

♥マイレージ対象

運動の実践やバランスの良い食事の試食を通して、健康を考ええる教室を開催します。

■対象者

今年6月・7月生まれの生後2・3か月児を持つ保護者

■日時 9月26日(木)

午前10時～11時30分
(受付は午前9時40分から)

■場所 きらら館

■内容 バランスの良い食事についての講話、簡単な運動の実践、野菜料理の試食

■定員 約20名

■持ち物 母子健康手帳

■申込方法

電話または下記QRコードからお申し込みください。

■申込期限 9月19日(木)

■申し込み先

健康増進課
☎(32)8905



■ 健康づくり基礎教室

♥マイレージ対象

健康診断を受けて、腹囲や脂質、血糖値などで基準値よりも高い項目があったら要注意！

生活習慣病の予防法を一緒に学びませんか？

■対象者

40歳以上の市内在住の方で、健康診断を受けた方

■日時 9月30日(月)

午前9時30分～午後1時45分
(受付は午前9時15分から)

■場所 きらら館

■内容 生活習慣病を知る、家でできる運動の実践、バランスの良い食事のポイントを知る

■参加費 無料

■定員 20名

■持ち物 健診結果、筆記用具、運動ができる服装・運動靴、飲み物(水かお茶)

■申込期限 9月24日(火)

■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。この機会にプールで運動を始めてみませんか？

■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

※主治医の指示を必要と認めた

方には、医師の運動指導提供書を提出していただきます。

■日時 (全3回)

10月11日(金)

午前10時10分～11時50分

10月18日(金)、25日(金)

午前10時30分～11時30分

■場所 リフレスポーツ

(緑1-3-1)

■内容 講話、水中運動

■参加費 無料

(プールの使用料も含む)

■定員 20名

※申し込み多数の場合は、初参加の方を優先します。

■持ち物

水着、スイミングキャップ、バスタオル

■申込期限 9月27日(金)

※ご自宅までの送迎を希望の方は、申し込み時にお知らせください。

■申し込み先

リフレスポーツ

☎(44)7224

ちよこつと健康メモ

■ ましたけごはん (4人分)

米2合、だし2カップ、ツナ缶1個

★(しょうゆ・酒・みりん各大さじ1)

ましたけ1パック、☆(しょうゆ・酒各大さじ1、レモン汁大さじ1/2)

①米を研いでザルにあげる。

②ましたけを小房に分け、☆と和えておく。

③炊飯器に①、だし、汁をきったツナ缶、★を入れ軽く混ぜて炊く。

④炊きあがったら、②を乗せて10分ほど蒸らし、全体を混ぜて完成。

朝ごはん、食べていますか？
脳が活発に働くのは午前中です。ですが、朝食を抜くとやる気や集中力を高めるのに必要なブドウ糖を摂取することができません。よりよい一日を過ごすため、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

「ましたけごはん」は、忙しい朝にぴったりのメニューです。