

健康づくり基礎教室 —参加者募集—

生活習慣病予防の効果は、食生活の見直しと有酸素運動が効果的といわれています。

「自分の健康は自分で作る」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 40才以上で特定健診を受診した方で
食生活を見直したい方
食生活改善に興味のある方

平成18・19年に市の健康教室等に参加された方はご遠慮ください。初めての方を優先します。

- 内容
 - ・自分の健康管理について考えよう(保健師の講話)
 - ・食事バランスガイドで自分の食事を見直そう
 - ・基本の食事づくり(調理実習)
 - ・運動の基本を知ろう!(講話、ストレッチ等)

- 日時 2月3日(火)午前10時～午後2時30分

- 会場 ゆうゆう館

- 持ち物 米1合、エプロン、運動可能な服装
タオル(運動時)、飲み物(運動時の水分補給)

- 申込み締切 1月28日(水)

糖尿病予防教室 —参加者募集—

糖尿病について正しく理解し食生活、運動習慣など楽しく継続できるための教室を開催します。

- 対象
 - 糖尿病(血糖値)要指導の方
 - 糖尿病治療中で運動可能な方
 - 平成18年度、19年度参加された方はご遠慮ください。初めての方を優先します。

- 定員 30名程度 締め切り 1月30日(金)

- 会場 ゆうゆう館

- 日程と内容等

第1回 2月4日(水)午前10時～午後1時30分

オリエンテーション

保健師講話「今と昔のご馳走は違う?」

「どうして運動不足なの」

「糖尿病駅の話」

調理実習(基本のバランス食)、食品交換表を使ってみよう

エプロン、筆記用具、米1合をお持ちください

第2回 2月13日(金)午前10時～午後2時30分

お弁当バイキング

(お弁当箱を使って食事バランスチェック)

運動実践「基本の運動、ストレッチ」

第3回 2月20日(金)午前9時30分～正午

運動実践「有酸素運動を体験」

保健師の話「糖尿病クイズ」

- 申込み締切 1月30日(金)



保健メモ

1月15日▶2月13日

開催日	内容	受付時間	対象者(地区名)	場所
1月15日(木)	1歳6か月児健診	13:00～13:30	平成19年6月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
1月19日(月)	3歳児健診	13:00～13:30	平成17年10月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
1月20日(火)	4か月児健診	13:00～13:30	平成20年9月生(石橋)	きらら館
1月21日(水)	赤ちゃん広場	10:00～10:10	平成20年9・10月生	ゆうゆう館
1月22日(木)	4か月児健診	13:00～13:30	平成20年9月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
1月27日(火)	9か月児健診	9:30～10:00	平成20年4月生(石橋)	きらら館
	3歳児健診	13:00～13:30	平成17年10月生(石橋)	きらら館
1月28日(水)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
1月29日(木)	フレッシュパパ・ママ教室	9:15～9:30	事前申し込みが必要です	きらら館
2月2日(月)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
2月3日(火)	1歳6か月児健診	13:00～13:30	平成19年7月生(石橋)	きらら館
2月5日(木)	赤ちゃん広場	10:00～10:10	平成20年11・12月生	きらら館
2月6日(金)	ポピーくらぶ	10:00～10:30	8か月～1歳6か月のお子さん、リトミックを行います	きらら館
2月9日(月)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
2月10日(火)	9か月児健診	9:30～10:00	平成20年5月生(石橋)	きらら館
	3歳児健診	13:00～13:30	平成17年11月生(石橋)	きらら館
2月12日(木)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
	9か月児健診	13:00～13:30	平成20年5月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
2月13日(金)	ポリオ予防接種	13:30～14:00	生後3か月～90か月までのお子さんで2回接種していない方	ゆうゆう館