

食生活改善推進員養成講習会のお知らせ

下野市では、ご家庭や地域で食生活を応援してくれるボランティアを募集します。バランスのとれた食生活と定期的な運動がメタボリック予防の鍵になります。そのため、健康づくりのサポーター「食生活改善推進員」が地区ごとに活躍し、さまざまな健康づくりに協力しています。あなたも食生活改善推進員養成講習会に参加してみませんか。

- 内容・日程
 - 6月5日(金) 開講式 健康しもつけ21について バランス食調理
 - 6月12日(金) 生活習慣病予防について 肥満予防食調理実習 心の健康づくり
 - 6月19日(金) 食事バランスガイドについて 貧血予防食調理実習
 - 6月22日(月) 年代別食生活について 学童期の食事(調理実習) 運動体験
 - 6月26日(金) 食品衛生について 下野市地区食改の活動紹介 閉講式
- 時間 午前9時30分～午後3時
- 場所 保健福祉センター きらら館
- 対象者 下野市民(男性の参加もお待ちしています)
- 持ち物 ・テキスト代1,000円 ・米1合 ・エプロン(調理実習時) ・筆記用具
- 定員 30名(定員になり次第締め切ります)
- 申し込み 5月25日(月)までに健康増進課(☎52-1116)へお申し込みください。



保健メモ

5月18日▶6月11日

開催日	内容	受付時間	対象者	場所
5月18日(月)	3歳児健診	13:00～13:30	平成18年2月生(石橋)	きらら館
5月19日(火)	9か月児健診	13:00～13:30	平成20年7月生(石橋)	きらら館
5月20日(水)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
5月21日(木)	1歳6か月児健診	13:00～13:30	平成19年10月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
5月25日(月)	3歳児健診	13:00～13:30	平成18年2月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
5月26日(火)	4か月児健診	13:00～13:30	平成21年1月生(石橋)	きらら館
5月27日(水)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
	赤ちゃん広場	9:45～10:00	平成21年1月・2月生	ゆうゆう館
5月28日(木)	4か月児健診	13:00～13:30	平成21年1月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
5月29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
	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
6月1日(月)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
6月4日(木)	特定健診・がん検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30～10:00	事前申し込み必要	ゆうゆう館
6月5日(金)	ポピーくらぶ	10:00～10:30	1歳6か月～就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館
6月8日(月)	3歳児健診	13:00～13:30	平成18年3月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
6月9日(火)	1歳6か月児健診	13:00～13:30	平成19年11月生(石橋)	きらら館
6月10日(水)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
	育児相談	9:30～11:00	就園前のお子さん	ゆうゆう館
6月11日(木)	9か月児健診	13:00～13:30	平成20年8月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館