

Health Information

健 保 便 り

ヘルシーライフスタイル 講座(アラフォー世代こ れからどう生きていく)

子育て…仕事…家事…家
族のために毎日忙しくすご
していることと思います。

そんな慌しい生活の中で
自分の身体やライフスタイ
ルについて考えていますか？
日頃、頑張っている自分
へのごほうびとしておしい
い食事をしながら内側から
自分を見つめなおして健康

づくりチャレンジしてみ
ませんか？

●対象者

40歳以上の市民の女性

●内 容

- ・しなやかな美しいカラダ作り(ピラティス)
- ・頑張っている自分へのこ褒美トランチの試食

●持ち物

米1合、運動可能な服装、タオル(運動時)、飲み物(運動時の水分補給 水又はお茶)

●日 時

11月21日(月)

午前10時～午後1時30分

●場 所

きらら館

●申込締切日

11月14日(月)

●申し込み方法

電話またはQRコードで受け付けております

●申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎(52) 1116



申し込みQRコード

メタボ予防教室のご案内 参加者募集のお知らせ

●対象者

40歳以上で健診を受診した方で

- ① 食生活を見直したい方
- ② 健康づくりのための運動に興味がある方

ご家族・お友達の参加も可能です。お誘いのうえご参加ください！

●食事コース

※食事を重点的に学んでいきます！

●日 程

11月28日(月)

ゆうゆう館 大ホール

※集団健診終了後に行いますので右記の日に集団健診を受ける方はそのまま教室に参加できます。

●時 間

正午～午後3時

受付 午前11時30分～正午

●内 容

- ・低カロリー食事の試食
- ・打倒メタボ！メタボについて学ぼう
- ・自分の食事を見直そう！など

●持ち物

健診結果(最近の血液検査の結果)、筆記用具

※運動・調理実習は行いません

●食事・運動コース

※食事と運動の両方について学びます！

●日 程

12月6日(火)

きらら館 研修室

●時 間

午前9時30分～午後1時30分

●内 容

食事コースの内容に加えて運動の実践を行います
・室内でできる楽々運動の紹介講話、筋トレ、ストレッチ

●持ち物

健診結果、筆記用具、運動できる服装、タオル、運動用の水、エプロン、三角巾

●申し込み

教室開催日の1週間前までにお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎(52) 1116

食生活改善推進協議会 主催「糖尿病予防教室」 参加者募集のお知らせ

40歳以上の日本人の糖尿病、糖尿病予備軍の人の割合は3人に1人と言われています。

糖尿病予防のために、バランスの良い食事と生活習慣を一緒に学んでみませんか。

●日 程

・11月14日(月) ゆうゆう館(大ホール・調理室)

・12月4日(日) 道の駅しもつけ(調理室)

・12月20日(火) きらら館(研修室・調理室)

※内容は同じです。希望の日を選んでお申し込みください。

●時 間

午前9時30分～午後3時

●内 容

講話「糖尿病、肥満予防の生活習慣、食生活の改善について」、調理実習「糖尿病予防の食事」

●持ち物

エプロン、三角巾、筆記用具

●申し込み・問い合わせ先

下野市食生活改善推進協議会事務局(健康増進課)

☎(52) 1116