

はつらつサロン

参加者募集

10月から始める月1回
のエアロビクス教室

栃木県で実施された、県民健康・栄養調査結果によると栃木県民で運動習慣のある人（週2日以上、1回30分、1年以上継続している人）の割合は、男女とも20%程度で、全国平均を大きく下回っています。生活習慣病予防の効果は、身体を動かす（運動）の強さと時間に従って上昇するといわれ、適度な運動は、食生活と並んで健康づくりに欠かせないものです。

「自分の健康は自分で守る」を目標に、積極的に運動にチャレンジしてみませんか？



■対象者 下野市民で健康診断を受診した方

■募集人数 約40名定員になり次第締め切り（要申込み）

■場所 国分寺公民館ホール

■持ち物 運動可能な服装、屋内用運動靴、タオル、飲み物（水かお茶）

■参加費 無料

■内容 血圧測定（実施開始前後）・エアロビクス・ストレッチ

■日程（全6回）

10月24日、11月14日、12月12日、1月16日、2月13日、3月13日

毎回木曜日、午前9時45分〜11時30分

■その他

・高血圧の方、運動について制限のある方は健康増進課までご相談ください。

・申し込み人数が多数の場合は、初めて参加される方を優先させていただきます。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

ヘルシースタート教室

育児や家事に忙しい毎日、

どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。そこで、食事バランスガイドを使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイスします。お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

■日 時 11月15日（金）

午前10時〜11時30分

（開始15分前から受付）

■場所 ゆうゆう館

■対象者 平成25年4月・5月生まれの、生後6〜7か月児を持つ保護者

■持ち物 特にありません。

■定員 約20名

■内容

・食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック
・野菜料理の試食（調理はしません）
・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

■申し込み方法

10月15日〜11月8日までに電話またはQRコードでお申し込みください。



申し込み
QRコード

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116

男の料理自主教室

参加者募集中!

「男子厨房に入ろう会」（男性の料理自主教室）を開催しています。

地域で食育活動をしている食生活改善推進員の指導で、野菜の料理、減塩の方法など基本の料理法を身に付けて、健康的な食生活をおくりませんか？

■日程 10月15日、12月10日、2月18日（毎回火曜日）

午前9時30分〜午後1時

■会場 きらら館研修室及び調理室

■持ち物 会費（おおむね500円）、エプロン、三角巾

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

「かかりつけ医」を もちましょう

「かかりつけ医」は、日常的な診療のほか、家族一人ひとりの病気の予防や健康管理のアドバイスをしてくれたり、病状によって入院や精密検査、高度な治療が必要な場合は、適切な医療機関や専門医を紹介してくれます。

また、比較的待ち時間が短く、受診の手続きも簡単で、病気以外でも何か健康に不安を感じた時には気軽に相談にのってくれます。

このように、日頃からなんでも相談できる「かかりつけ医」をもち、早めの受診を心がけましょう。

自治医科大学附属病院で受診する場合、三次医療機関なので、診療所等の紹介状が必要となります。紹介状なしで受診すると選定療養費（10月より5,250円）が別途かかります。

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116