

東根供養塔には、鎌倉時代の初めごろの文久元年(1204)に造ったということが彫られています。この付近に住んでいた佐伯伴行という人物が、妻と共に両親の菩提を弔うために造立しました。

教室・講座

「メタボ予防教室に参加しませんか？」

気にはしてるけど、自分は「まだ大丈夫」と目を背けていませんか？

健診結果がちよつと高めかなと思つたら要注意！まずは自分の体を知ることから、そして無理のない食生活と運動習慣を続けることがメタボ予防の秘訣です。

- **日程** 1月28日(火)
午前9時30分～午後1時30分(開始15分前から受付)
- **場所** きらら館 研修室
- **対象者** 下野市民で健康診断を受診した方
- **費用** 無料
- **持ち物** 健診結果・筆記用具・運動できる服装・タオル

動ける服装・タオル

■ **内容**
① 打倒メタボ！メタボについて学ぼう
② ヘルシー食の試食
③ 自分の食事を見直そう！食事に関する耳寄り情報をお伝えします
④ 室内でできる楽々運動

■ **申し込み期限** 1月21日(火)

■ **申し込み・問い合わせ先** 健康増進課 ☎(52) 11116

「健康づくり応援隊になりませんか？」

「健康応援教室」つなぐ〜(食生活改善推進協議会主催)

健康寿命(一人で自立して生活ができる期間)を伸ばすためには、生活習慣病予防と、地域の繋がりや健康づくり活動にかかわっていることが重要とされています。

地域で活躍する食生活改善推進員(健康づくりボランティア団体)が、健康づくりのための教室を開催します。ポイントを学び、自身と、家族や地域の健康

づくりに取り組んでみませんか。

■ **日程** 1月20日(月)
午前9時30分～午後1時30分

■ **場所** きらら館 研修室

■ **定員** 20名 ※1月10日(金)までに申し込み

■ **費用** 無料

■ **内容** 生活習慣病予防について、正しい食習慣(減塩、野菜摂取量)、ロコモティブシンドロームと運動について、調理実習

■ **持ち物** エプロン、三角巾

■ **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) 11116

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をします。お子さんと一緒

にぜひ、ご参加ください。

■ **日時** 1月27日(月)
午前10時～11時30分
(開始15分前から受付)

■ **場所** きらら館 研修室

■ **対象者** 平成25年6月・7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

■ **申し込み受付期間** 12月25日(水)～1月20日(月)
※電話または左の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) 11116

「みそ汁塩分測定会 おうちのみそ汁 計ってみそ！」

平成23年度市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査によると、「味噌汁、漬物を1日2回以上とっている」と答えた市民の割合は29.2%となっています。塩分は調味料だけでなく加工食品などにも多く含まれており、加えて味噌汁や漬物を多くとっていると塩分の摂り過ぎにつながります。

まず1gの減塩を目指して、ご家庭の味噌汁にどれくらい塩分が含まれているか測定してみませんか？

- **日時** 12月19日(木)
- **受付** 午前9時30分～11時
- **場所** ゆうゆう館 小ホール
- **定員** 10名(先着順)※前日までにお申し込みください
- **費用** 無料
- **持ち物** 味噌汁(100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください)
- **申し込み・問い合わせ先** 健康増進課 ☎(52) 11116