

ヘルシースタート教室
参加者募集

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、バランスガイドを利用し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

5月29日(水)

午前 10時～11時 30分(受付：午前9時45分～10時)

■場 所

きらら館

■対象者

平成24年10月・11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(事前にお申し込みください)

■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
・バランスのよいお弁当の試食(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

■申し込み期間

4月26日(金)～5月22日(水)



■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 11116

糖尿病予防自主教室
(ヘルスチャレンジャー2)

参加者募集

下野市では、ゆうゆう館で糖尿病予防のための自主的な活動(運動、調理実習)を毎月1回開催しています。

糖尿病は、血糖値がやや高い状態が続いても自覚症状はほとんどなく放置しがちですが、糖尿病を発症して進行すると、失明などの深刻な合併症がおこるため注意が必要です。糖尿病の予防には、適正な食事と運動習慣の継続が重要ですが、1人ではなかなか実行できないのが現状です。そこで、この教室に参加して一緒に継続して糖尿病予防に取り組みませんか。

■日 時

4月30日(火)

午前9時30分～正午

糖尿病について講話

毎月1回開催(曜日不定期)

■会 場

ゆうゆう館大ホール

■活動内容

糖尿病予防のための運動・調理実習の実施

■持ち物

筆記用具、健診結果(ある方のみ)

■会 費

3,000円/年間(運動

講師代、調理実習代)4月に徴収します。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎(52) 11116



「1111」の健康相談
開催のお知らせ

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。

ぜひ、ご利用ください。

■日 程

5月14日(火)、7月16日(火)

午後2時～4時

■場 所

保健福祉センターきらら館

■相談員 精神科医

■料 金 無料

※予約制となりますので、相談日の一週間前までにご連絡をお願いします。

※右記相談日以外でも、随時保健師が相談を受けています。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 11116