

教室・講座

目指せ！血液サラサラ！
脂質異常症予防教室

コレステロールについて
気になる方や普段、食事を
気をつけているけれどもな
かなか改善しない方、これか
ら生活改善に取り組みたい
方など、ぜひご参加くださ
い！

■対象者 下野市民で健康
診断を受診した方

■募集人数 30名程度（定
員になり次第締め切り）

■日時 2月21日（金）

午前9時30分～11時30分
（開始15分前から受付）

■場所 ゆうゆう館大ホール

■内容 ①脂質異常症（高
コレステロール）ってどう
いう病気？②脂質異常症を
予防する食生活って？自分
の食事の傾向を知ろう！③
脂質異常症予防食の試食

■持ち物 筆記用具、健診
結果

■申込締切 2月14日（金）

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116

冬太りに倍返し!?
メタボ予防教室

メタボ予防の秘訣は、自
分の体を知り、そして無理
のない食生活や運動習慣を
続けることです。

今度こそはやせたいと
思っている方、昨年の健診
結果が少し高めだった方、
ぜひ、教室に参加して一緒
にメタボ予防に取り組みま
せんか？ご家族・お友達
の参加も可能です。お誘いの
うえお申し込みください！

■対象者 下野市民で健康
診断を受診した方

■日時 3月24日（月）

午前10時30分～午後1時
30分（開始15分前から受付）

■場所 ゆうゆう館大ホール

■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！
食事に關する耳寄り情報を
お伝えします
④味噌汁に含まれる塩分に
ついて

■参加費 無料
■持ち物 検診結果・筆記用

具・味噌汁またはスープ
100cc以上（塩分測定を希
望される方）

■申込締切 3月17日（月）

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116

みそ汁塩分測定会
おうちのみそ汁
計ってみそ！

味噌汁や漬物を多くとつ
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・場所
・2月27日（木）ゆうゆう館小
ホール

・3月11日（火）きらら館研修室
受付・午前9時30分～11時

■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 味噌汁または
スープ（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)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。

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 3月7日（金）

午前10時～11時30分
（開始15分前から受付）

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 平成25年8月・
9月生まれ、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
2月7日（金）～28日（金）

※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)1116

平成25年度小山歯科
医師会主催市民公開
講座

■日時 3月9日（日）

午後2時～4時
■場所 野木町エニスホール
小ホール

■講師 宝田恭子先生（宝田歯科
医院院長）

■演題
口からはじめるアンチエ
イジング

■後援
下野市、小山市、野木町

■参加費 無料
■問い合わせ先
小山歯科医師会事務所

☎(22)5954
※月～金 午後1時～4時

しもつけクイズ

問5

下野市の6か所の配水場から送水する水道水は1日どれくらいの量を送るでしょうか？

①35000m³

②94000m³

③174000m³