

ヘルシーライフスタイル講座〜ピラティスとヘルシーランチで体と心のリフレッシュ〜

忙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、おいし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にチャレンジしてみませんか？

対象者 下野市在住の女性(更年期の健康づくりに興味のある方)で平成25年10月の本講座に参加していない方

■内容

- ①アラフォー世代、これからどう生きていく？
- ②しなやかな美しいカラダ作り(ピラティスの実践)
- ③頑張っている自分へのご褒美♪ヘルシーランチの試食

■日時

3月5日(水)

午前10時～午後1時30分
(開始15分前から受付)

■場所

きらら館研修室

- 定員 20名
- 持ち物 米1合、運動可能な服装、タオル、飲み物(運動時の水分補給 水かお茶)

■申込方法・締切

2月26日(水)までに、電話またはQRコードでお申し込みください。

※申し込み人数が多数の場合は、初めて参加される方を優先します。



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

歩くらす

健康ウォーキング教室

健康運動指導士による効果的なウォーキング方法を学びます。

■日時

3月18日(火)
午前9時45分～11時30分

■開始15分前から受付

血圧測定・9時45分～10時

■場所

きらら館 検診室

■対象者

下野市民で健康診断を受診した方

■定員

30名

■内容

血圧測定、ウォーキングについての講話、ストレッチ・ウォーキングの実践(室内・屋外。ただし、雨天時は室内のみ。)

■参加費

無料

■持ち物

運動可能な服装、タオル、運動靴、水分(水またはお茶)

■申込締切

3月11日(火)

※高血圧、関節に痛みのある等で運動に制限のある方はご相談ください。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

■ 保健メモ ■ 2月号 2月16日→3月15日

| 月 日 | 受付時間 | 内 容 | 対 象 者 | 場 所 |
|----------|-------------------|-----------------------|--|-----|
| 2月17日(月) | 13:00～14:00 | 9か月児健診 | 平成25年4月生まれ | ゆ |
| 2月18日(火) | 13:00～14:00 | 1歳6か月児健診 | 平成24年7月生まれ | ゆ |
| 2月19日(水) | 13:15～13:30 | フレッシュママ・パパ教室 レッスン2 | 出産予定日が平成26年4月～6月の方 事前申し込み必要 | ぎ |
| 2月24日(月) | 9:45～10:00 | ポピーくらぶ | 育児相談:0歳～就学前のお子さん リトミック:1歳6か月～就園前のお子さん | ゆ |
| 2月25日(火) | 13:00～14:00 | 4か月児健診 | 平成25年10月生まれ | ゆ |
| 2月26日(水) | 9:45～10:00 | 赤ちゃん広場 | 平成25年11月生まれ | ゆ |
| 3月4日(火) | 13:00～14:00 | 3歳児健診 | 平成22年12月生まれ | ゆ |
| 3月5日(水) | 9:45～10:00 | ポピーくらぶ | 育児相談:0歳～就学前のお子さん リトミック:1歳6か月～就園前のお子さん | ぎ |
| 3月11日(火) | 13:00～14:00 | 1歳6か月児健診 | 平成24年8月生まれ | ゆ |
| 3月12日(水) | AMコース 9:15～9:30 | フレッシュママ・パパ教室 レッスン3 | 出産予定日が平成26年4月～6月の方 事前申し込み必要 | ゆ |
| | PMコース 13:15～13:30 | | | |

■場所: ゆ…ゆうゆう館 ぎ…きらら館