

相 談

「人間の健康相談」

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 3月18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。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

教室・講座

「メタボ予防教室」

メタボ予防の秘訣は、自分の体を知ることから、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・お友達も参加も可能です。お誘いのうえお申し込みください！

■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！食事に关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

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

ある 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)

■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)

■申し込み締切 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)11116

「みそ汁塩分測定会 おうちのみそ汁 計ってみそ！」

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 3月11日(火)
きらら館研修室

■受付 午前9時30分～11時

■場所 きらら館 研修室

■定員 10名(先着順)

※前日までに申し込みください

■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)11116

保健メモ 3月号 3月16日→4月15日

月日	受付時間	内容	対象者	場所
3月17日(月)	13:00～14:00	9か月児健診	平成25年5月生まれ	☎
3月19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	☎
3月25日(火)	13:00～14:00	4か月児健診	平成25年11月生まれ	☎
3月26日(水)	9:45～10:00	赤ちゃん広場	平成25年12月生まれ	☎
4月8日(火)	13:00～14:00	3歳児健診	平成23年1月生まれ	☎
4月14日(月)	13:00～14:00	9か月児健診	平成25年6月生まれ	☎
4月15日(火)	13:00～14:00	1歳6か月児健診	平成24年9月生まれ	☎

場所: ☎・・・ゆうゆう館