

教室

スマートチャレンジ 教室

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り、無理のない運動と食生活の改善を始めてみませんか？

■日程

12月22日(火)

午前9時30分

～午後1時30分

(受付：午前9時10分～)

■会場

きらら館 研修室

■対象者

下野市民で健診を受診した74歳以下の方で、次のいずれかに該当する方

①BMIが25以上(肥満)の方

②メタボリックシンドロームが気になる方

■内容

・打倒メタボ！メタボについて学ぼう

・自分の食生活、何が問題？

室内でできる楽々運動の実践

・ヘルシーランチの試食

■持ち物

健診結果、筆記用具、タオル、飲み物(水かお茶)

※運動可能な服装でお越しください

■定員 約20名

■費用 無料

■申込締切

12月15日(火)

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。

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

1月29日(金)

午前10時～11時45分

(受付：午前9時45分～)

10時

■会場

きらら館 研修室

■対象者

平成27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 母子手帳

■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

・血圧測定

■申込締切

1月22日(金)

電話または左記QRコードでお申し込みください。



脂^し得^と納^の得^の教室 (脂質異常症予防)

コレステロールについて気になる方向けの教室を開催します。脂質異常症を予防するための食事を中心に学びます。

■対象者

市民で健康診断を受診し、次のいずれかに該当する方

①脂質項目で要指導がある方

②脂質異常症予防に興味のある方

■内容

・脂質異常症(高コレステロール)ってどういう病気？

・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！

・脂質異常症予防食の試食、野菜レシピの紹介

■場所 きらら館研修室

■日時 2月5日(金)

午前9時30分～11時30分

(受付：午前9時15分～)

■持ち物

筆記用具、健診結果がわかるもの

■費用 無料

■定員 30名

(定員になり次第締め切り)

歩^あくら^るす^く健康 ウォーキング教室 (冬コース)

健康運動指導士によるウォーキング方法を学びます。

■日程

(2日間1コース)

一回目 1月22日(金)

二回目 2月1日(月)

午前9時45分～11時30分

(受付午前9時30分から)

■場所

ゆうゆう館大ホール

■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、飲み物(水またはお茶)

■申込締切

1月15日(金)

※高血圧、関節に痛みがある等で運動に制限のある方はご相談ください。