

**歩く**  
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。

■日程 (3回コース)

2月26日(木)、3月6日(金)・12日(木)

午前9時45分～11時30分  
(受付…9時30分)

■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 2月19日(木)

※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

ヘルシーライフスタイル講座 更年期女性のための健康づくり

～体と心のリフレッシュしませんか～

子育て…仕事…家事…家族のために日頃頑張っている自分へのごほうびとして、ヘルシーおやつを食べながら、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?

■日程 3月2日(月)

午前10時～午後0時15分  
(受付…9時45分)

■会場 ゆうゆう館 大ホール

■対象者 下野市民の30・40・50歳代の女性(更年期の健康づくりに興味のある方)

■内容 ・アラフォー世代 これからどう生きていく? ・やっぱり食事が大事! ヘルシーおやつを食べながら… ・しなやかな美しいからだ作

り(コアトレ) ※年度内1回の参加とさせていただきます。10月の回に参加された方はご遠慮ください。

■持ち物 筆記用具、タオル、飲み物(水かお茶)、運動可能な服装

■定員 約20名

■費用 無料

■申込方法 2月23日(月)までに電話または左記QRコードでお申込みください。



申し込み・問い合わせ先  
健康増進課  
☎(52) 1116

スマートチャレンジ教室

健康結果がちよっと高めかなと思ったら要注意! 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?

■日時 3月17日(火)

午前9時30分～午後1時30分(受付…9時10分)

■会場 きらら館 研修室

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。

■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 健康結果、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 3月10日(火)

■申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎(52) 1116

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

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。

■申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎(52) 1116

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。

■日程 3月19日(木)

午前10時～11時30分  
(受付…9時45分)

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 平成26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

■申込締切 3月12日(木)



申し込み・問い合わせ先  
健康増進課  
☎(52) 1116