

教室・講座

個別健康教育  
(糖尿病)

個人のライフスタイルに合わせた健康教育を行います。血糖値が気になる方や生活習慣を改善したい方は、ぜひご参加ください。

■実施期間 7月～平成28年3月のうち、面接6回及び血液検査4回(面接日は、受講者のご都合に合わせた日程になります。血液検査は指定日となります。)

■対象者 健康診断を受診した人で、①②③の条件のいずれかを満たす人

①空腹時血糖

110～139 mg/dl

②随時血糖 140～199 mg/dl

③ヘモグロビンA1c 6.0～6.4% (NGSP値)

※ただし、インスリン注射及び血糖値を下げる薬を内服している方を除きます。

■実施内容 保健師や管理栄養士が食生活や生活について調査を行い、アドバイスで血糖コントロールの支

援を行います。

予定を調整しながら半年間で6回の面接と4回の血液検査を実施します。1回の面接時間は1時間程度です。※血液検査は石橋総合病院にて行い、面接はきらら館にて行います。

■初回面接日時

・7月27日(月)  
・7月31日(金)

※希望の日をお選びください

午前10時～正午(受付：午前9時45分～午前10時)

■会場 きらら館

■費用 無料

■定員 10名程度

■申込期限

7月17日(金)

ヘルシースタート教室

育児や家事に忙しい毎日、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。

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 7月30日(木)

午前10時～11時30分  
(開始15分前から受付)

■会場 ゆうゆう館 大ホール

■対象者 平成26年12月～平成27年1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

7月23日(木)

※電話またはQRコードでお申込みください。

お申込みください。

※電話またはQRコードでお申込みください。



フレッシュママ・  
パパ教室(両親学級)

出産を控えたママやパパが、安心して出産を迎えられるように、3回を1コースで実施しています。ご夫婦でもママだけの参加も可能です。

■レッスン1

■日時 7月15日(水)

午後1時30分～4時

■内容 骨盤体操、妊娠中の生活・食事についてなど

■レッスン2

■日時 8月20日(木)

午後1時30分～4時

■内容 お産の経過・安産のコツ、パパの妊婦体験など

■レッスン3

■日時 9月17日(木)

(AMコース)  
9時30分～11時30分  
(PMコース)

■内容 沐浴実習・産後のママの心と身体についてなど

■レッスン1～3共通

■会場 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が10月～12月の方

■持ち物 母子健康手帳・

筆記用具・水分補給のための飲み物・スリッパ

■定員 レッスン1・2各25組、レッスン3各コース16組

■申込締切 各レッスンの1週間前まで

みそ汁塩分測定会  
おうちのみそ汁  
計ってみそ!

(健康マイレージ対象事業)

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・会場

7月24日(金) ゆうゆう館 小ホール

①午前9時30分～9時50分

②午前9時50分～10時10分

③午前10時10分～10時30分

■定員 各回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)

■タッパーや袋に入れてお持ちください

※参加者には小さじセットをプレゼントします。