

■ 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)

味噌汁や漬物を多くとっている塩分の摂り過ぎにつながります。
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・会場
1月18日(月)きらら館 研修室

■実施時間
午前9時30分～9時50分
午前9時50分～10時10分
午前10時10分～10時30分

■定員 各時間帯10名(先着順) ※前日までにお申し込みください
■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)

※参加された方には、小さじセットをプレゼントします。

■ しもつけ減塩部 (高血圧予防教室) くゆうゆう館コース

高血圧予防のために尿検査から自分の1日の食塩摂取量を知り、教室を通して減塩のポイントを学んでみませんか。

■対象者
74歳以下の市民で①・②のいずれかに該当する方
①血圧が要指導・要医療の方
②クレアチニンが要指導の方

■会場 ゆうゆう館大ホール

■定員 30名
■費用 無料
■申込締切 1月15日(金)

※申し込みをされた方には、事前に尿検査の容器とご案内をお送りします。

日程	時間	内 容
1月25日(月)	午前9時30分～11時30分	・高血圧予防のために(保健師) ・減塩生活ははじめませんか(管理栄養士) ※尿検査回収①
2月15日(月)	午前9時30分～正午	・尿検査①の結果について ・健康クイズ ・調理実習(塩分控えめの料理)
3月2日(水)	午前8時45分～9時45分	※尿検査回収②
3月23日(水)	午前9時30分～11時30分	・尿検査②の結果について ・まとめ～自分の1日の塩分摂取量はどうか変わった？～

■ 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。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
1月29日(金)
午前10時～11時45分
受付・午前9時15分～

■会場
きらら館 研修室

■対象者
平成27年6・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
・自分や家族の健康について振り返ってみよう
・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)

■申込方法
電話または左記QRコードでお申し込みください。



■ 笑いヨガを開催します くはらの健康づくりの一環として

■日時・場所
1月24日(日)
南河内公民館 大ホール
午前10時～正午

■参加費 無料
■定員 先着50名(要予約)

■内容
「笑い」と心の健康」
く笑いヨガでストレス撃退！
講師：上都賀総合病院 認知症疾患医療センター長 衛藤進吉先生

■申込締切 1月22日(金)