

教室・講座

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のために、安心して出産が迎えられる、赤ちゃんとの生活が楽しく送れるように実施しています。

ご両親でもママだけの参加も可能です。ぜひご参加ください。

レッスン2

日時

8月24日(水)

(AMコース)

午前9時30分～11時30分

(開始15分前から受付)

(PMコース)

午後1時30分～3時30分

(開始15分前から受付)

内容

沐浴実習・赤ちゃんの予防接種や健診について

レッスン3

日時

9月5日(月)

午後1時30分～4時

(開始15分前から受付)

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2～3共通

会場

ゆうゆう館

対象者

出産予定日が平成28年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

みそ汁塩分測定会
お家のみそ汁測ってみそ！

(健康マイレージ対象事業)

みそ汁や漬物を多くとっていると、塩分のとり過ぎにながってしまいます。

まず1gの減塩を目指して、

ご家庭のみそ汁にどれ位の塩分が含まれているのか測定してみませんか？

日時・場所

8月23日(火)ゆうゆう館

9月8日(木)きさら館

実施時間

午前9時30分～10時

午前10時～10時30分

定員

各時間帯15名(先着順)

※前日までに申し込み下さい。

持ち物

みそ汁またはスープ

(100cc以上をタッパや袋に入れてお持ち下さい。)

※参加された方には、小さじ

フアミリーをプレゼントします。

スマートチャレンジ教室

健診結果にちよつと高めの項目があったら要注意！

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

9月29日(木)

午前9時30分～午後1時30分(受付は午前9時10分から)

会場

ゆうゆう館大ホール

対象者

健診を受診した74歳以下の

市民で、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

③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(水またはお茶)、室内用運動靴

※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

9月23日(金)

アクアサイズ
プールでエクササイズ

(健康マイレージ対象事業)

プールを利用した運動は、関節に負担をかけずに筋肉や血管に、日常以上の負荷をかけることが簡単にできるため、健康づくりや生活習慣病予防につながります。

また、筋力が付き、代謝が上がり血流が良くなることで、ダイエットや冷え性・アンチエイジングにも効果が期待できると言われています。この機会にプールで運動を始めてみませんか？

プールを利用した運動は、

関節に負担をかけずに筋肉や

血管に、日常以上の負荷をか

けることが簡単にできるため、

健康づくりや生活習慣病予防

につながります。

また、筋力が付き、代謝が

上がり血流が良くなることで、

ダイエットや冷え性・アンチ

エイジングにも効果が期待で

できると言われています。この

機会にプールで運動を始めて

みませんか？

日時

1回目…9月9日(金)

午前10時～11時40分

2回目…9月16日(金)

午前10時～11時40分

3回目…9月23日(金)

午前10時30分～11時30分

※3回1コースになります。

対象者

74歳以下の市民で基本的な検診を受診している方。

なお、疾病を有しており主治医の指示が必要と判断され

た方については、医師からの

運動指導情報提供書を提出し

ていただきます。

場所

ふれあい館プール

持ち物

水着、スイミングキャップ、

バスタオル

参加費

無料(プールの使用料も含

む)

定員

20名

申込締切

8月31日(水)

申し込み先

ふれあい館

☎(47)1122