

青年期生活習慣病検診を受診された方へ

ヘルシースタート教室のご案内

青年期生活習慣病検診を受けた結果はいかがでしたか？

仕事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、お弁当箱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。

ご参加をお待ちしております。

日 時 10月25日（水） 午前10時～11時30分

場 所 下野市保健福祉センターゆうゆう館

対 象 者 青年期健康診査を受診した方（対象の方に個別通知します）

募集人数 約30名

申込締切 10月20日（金）

参加費 無料です

持ち物 自分が使用する弁当箱または、持ち帰り可能な容器、米1合

内 容

- ・簡単なストレッチ
- ・自分の食生活をバランスチェック
- ・意外なカロリーチェック（お菓子や飲み物に含まれる意外なカロリーを実際に確認します）

～お弁当バイキング～
（持参したお弁当箱を利用して、一食分の食事バランスを確認します。つめたお弁当は、お持ち帰りとなります）

申し込み先

健康増進課（保健福祉センターゆうゆう館内） ☎43 - 1232

・・・一般健康相談を実施しています・・・

生活習慣病検診結果についてよくわからない、生活習慣病が心配、食事療法がうまくいかない、ちょっと気になる身体のこと、こころのこと…。

ご自分や家族の健康についての一般健康相談を実施しています。

保健師や栄養士が相談に応じますので、ご希望の方は、事前に電話でご予約の上、お気軽にお越しください。

対 象 者 下野市民

会場と日時 保健福祉センターきらら館及びゆうゆう館
毎週月曜日 午前9時～11時
南河内庁舎
毎週火・金曜日 午前9時30分～11時



申し込み先

健康増進課 きらら館 ☎52 - 1116
ゆうゆう館 ☎43 - 1232