



# Health Information

問い合わせ先

健康増進課

☎52-1116 (きらら館)

## 健康づくり基礎教室参加者募集のお知らせ



生活習慣病予防の効果は、食生活の見直しと有酸素運動が効果的といわれています。この教室は、「初めて自分の健康を見直したい」「健康を見直したいけど、何をしたらよいか分からない」といった方を対象に開催します。

「自分の健康は自分で作る」を目標に、積極的に運動にチャレンジしてみませんか？

対象者 40才以上で特定健診を受診した方で

食生活を見直したい方

食生活改善に興味のある方

平成18年・19年に市の健康教室等に参加された方はご遠慮ください。初めての方を優先します。

内容 自分の健康管理について考えよう(保健師の講話)

食事バランスガイドで自分の食事を見直そう

基本の食事づくり(調理実習)

運動の基本を知ろう!(講話、ストレッチ等)

時間 午前10時~午後2時30分

持ち物 米1合、エプロン、運動可能な服装・タオル(運動時)、飲み物(運動時の水分補給)

日程

日程	実施場所	申し込み締め切り
平成20年 7月22日(火)	きらら館	7月15日(火)
9月 5日(金)	ゆうゆう館	9月 1日(月)
11月 6日(木)	きらら館	10月31日(金)
平成21年 2月 3日(火)	ゆうゆう館	1月26日(月)

## 8020達成者 表彰のお知らせ

### 満80歳以上でご自分の歯が20本以上ある方を表彰します。

(小山歯科医師会が該当者を募集し、表彰します。)

応募資格 満80歳以上で自分の歯が20本以上ある方(過去の表彰者は応募できません)

応募期間 7月25日(金)まで

事前審査 歯科医院での診査(無料):小山歯科医師会会員の歯科医院に限る

実施期間:7月1日(火)~8月9日(土)

保健福祉センター きらら館

実施日:7月30日(水)午後1時30分~2時30分受付

応募いただいた方には、または のどちらかで事前審査を受けていただきます。

詳細は、健康増進課までお問い合わせください。

