

食生活改善推進員養成講習会のお知らせ

ご家庭や地域で食生活を応援してくれるボランティアを募集します。

子どもの頃からのバランスのとれた食事と定期的な運動習慣が、生活習慣病予防の鍵になります。そのため、下野市では、健康づくりサポーター「食生活改善推進員」が地区ごとに活躍し、さまざまな健康づくりに協力しています。あなたも食生活改善推進員養成講習会に参加してみませんか。

内容・日程

6月18日(金)	・開講式・しもつけ健康21プランについて ・バランスのとれた食事をつくりましょう
6月25日(金)	・生活習慣病予防について ・肥満予防の食事をつくりましょう・心の健康づくり
7月2日(金)	・食事バランスガイドについて ・貧血予防のための食事を作りましょう
7月8日(木)	・年代別食生活について ・子どもの食事をつくりましょう・運動を実践しましょう
7月14日(水)	・食品衛生について・下野市地区食改の活動紹介・閉講式

時 間 午前9時～午後2時(6月25日(金)のみ午後3時終了予定)

場 所 保健福祉センター ゆうゆう館 小ホール・調理室

対象者 下野市民 (男性の参加もお待ちしています)

持ち物 テキスト代1000円 ・ 米1合 エプロン(調理実習時)・筆記用具

定 員 30名(定員になり次第締め切ります)

申し込み先 6月9日(水)までに健康増進課(☎52-1116)へ電話でお申し込みください。

保健メモ ● 5月号 5月17日→6月15日

月 日	内 容	受付時間	対 象 者	場 所
5月17日(月)	ポリオ予防接種	13:30～14:00	生後3か月～90か月までのお子さん で2回接種していない方	きらら館
5月18日(火)	1歳6か月児健診	13:00～14:00	平成20年10月生	ゆうゆう館
5月21日(金)	ポピーくらぶ	9:45～10:00	8か月～1歳6か月のお子さん リトミックを行います	きらら館
5月24日(月)	9か月児健診	13:00～14:00	平成21年7月生	ゆうゆう館
5月28日(金)	ポピーくらぶ	9:45～10:00	1歳6か月～就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館
5月31日(月)	4か月児健診	13:00～14:00	平成22年1月生	ゆうゆう館
6月4日(金)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
6月7日(月)	3歳児健診	13:00～14:00	平成19年3月生	ゆうゆう館
6月8日(火)	ポピーくらぶ	9:45～10:00	8か月～就園前のお子さん リトミックを行います	ゆうゆう館
6月11日(金)	ポピーくらぶ	9:45～10:00	8か月～1歳6か月のお子さん リトミックを行います	きらら館
6月14日(月)	ポピーくらぶ	10:00～11:30	就園前のお子さん	きらら館
6月15日(火)	1歳6か月児健診	13:00～14:00	平成20年11月生	ゆうゆう館