

## ヘルシースタート教室

育児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、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

9月27日(金)

午前10時～11時30分

(開始15分前から受付)

### ■場所

きらら館 研修室

### ■対象者

平成25年2月・3月生まれの、生後6～7か月児を持つ保護者

### ■定員

約20名(事前にお申込みください。)

### ■内容

・食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック・野菜料理の試食(調理はしません。)

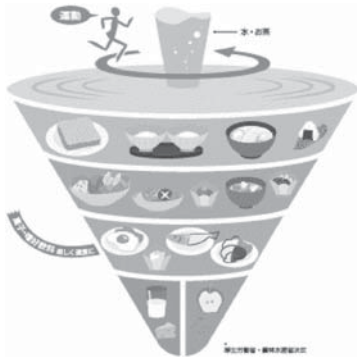
・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫  
■申し込み方法

9月20日までに電話またはQRコードでお申し込みください。



申し込み  
QRコード

自分たちの食事のこと、離乳食についての質問にもお答えします。



### ■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

## 仕事帰りに健康づくりトレーニングはいかがですか

10月から市内に勤務する方も、きらら館トレーニング室を利用できるようになります

仕事帰りに健康づくりのためにトレーニングをして、気分も体もリフレッシュしませんか？

### ■目的

健康づくりのためのトレーニング施設

(スポーツトレーニングは対象としていません)

### ■対象者

16歳以上の下野市民及び市内に勤務する方

### ■利用方法

①講習会の受講が必要です。  
※予約制

②利用申請と利用料金を納入していただきます。

③会員証が発行され利用開始となります。

### ■利用時間

平日：午前9時30分～午後1時/午後2時～8時

土日祝日：午前9時30分～

午後1時/午後2時～6時30分

### ■利用料金

	一般 (16～64歳)	シニア (65歳以上と 障がい者手帳保持者)
1回券	500円	300円
1か月券	4,000円	2,400円
3か月券	10,000円	6,000円
6か月券	15,000円	9,000円

### ■休館日

・毎週水曜日(祝日の場合は、その翌日)

・第2木曜日(祝日の場合は開館)

・祝日の翌日(土日の場合は開館)

・年末年始

## トレーニング講習会

トレーニング室の利用に当たっては講習会の受講が必須となります。なお講義形式となっております。実技はありません。

### ■内容

施設の利用方法、マシンの取り扱い方、諸注意事項等について

### ■申込方法

予約制となっております。受講日の前日までにお電話か窓口にてお申し込みください

### ■料金

無料

■持ち物 筆記用具等、市内に勤務していることがわかるもの(保険証等)

■時間 午後0時40分～3時

### ■講習会開催日

10月6日(日)、11月4日(月・祝)、12月5日(木)、1月13日(月・祝)、2月11日(火・祝)、3月1日(土)

### ■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116