

教室・講座

目指せ！血液サラサラ！  
脂質異常症予防教室

コレステロールについて  
気になる方や普段、食事を  
気をつけているけれどもな  
かなか改善しない方、これか  
ら生活改善に取り組みたい  
方など、ぜひご参加くださ  
い！

■対象者 下野市民で健康  
診断を受診した方

■募集人数 30名程度（定  
員になり次第締め切り）

■日時 2月21日（金）

午前9時30分～11時30分  
（開始15分前から受付）

■場所 ゆうゆう館大ホール

■内容 ①脂質異常症（高  
コレステロール）ってどう  
いう病気？②脂質異常症を  
予防する食生活って？自分  
の食事の傾向を知ろう！③  
脂質異常症予防食の試食

■持ち物 筆記用具、健診  
結果

■申込締切 2月14日（金）

■申し込み・問い合わせ先  
健康増進課 ☎(52)1116

冬太りに倍返し!?  
メタボ予防教室

メタボ予防の秘訣は、自  
分の体を知り、そして無理  
のない食生活や運動習慣を  
続けることです。

今度こそはやせたいと  
思っている方、昨年の健診  
結果が少し高めだった方、  
ぜひ、教室に参加して一緒  
にメタボ予防に取り組みま  
せんか？ご家族・お友達  
の参加も可能です。お誘いの  
うえお申し込みください！

■対象者 下野市民で健康  
診断を受診した方

■日時 3月24日（月）

午前10時30分～午後1時  
30分（開始15分前から受付）

■場所 ゆうゆう館大ホール

■内容  
①打倒メタボ！メタボにつ  
いて学ぼう  
②ヘルシー食の試食  
③自分の食事を見直そう！  
食事に關する耳寄り情報を  
お伝えします  
④味噌汁に含まれる塩分に  
ついて

■参加費 無料  
■持ち物 検診結果・筆記用

具・味噌汁またはスープ  
100cc以上（塩分測定を希  
望される方）

■申込締切 3月17日（月）

■申し込み・問い合わせ先  
健康増進課 ☎(52)1116

みそ汁塩分測定会  
おうちのみそ汁  
計ってみそ！

味噌汁や漬物を多くとつ  
ていると塩分の摂り過ぎに  
つながります。

まず1gの減塩を目指し  
て、ご家庭の味噌汁にどれ  
くらい塩分が含まれている  
か測定してみませんか？

■日時・場所  
・2月27日（木）ゆうゆう館小  
ホール

・3月11日（火）きらら館研修室  
受付・午前9時30分～11時

■定員 10名（先着順）  
※前日までにお申し込みく  
ださい

■費用 無料  
■持ち物 味噌汁または  
スープ（100cc以上をタッ  
パーや袋に入れてお持ちく  
ださい）

■申し込み・問い合わせ先  
健康増進課 ☎(52)1116

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。

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 3月7日（金）

午前10時～11時30分  
（開始15分前から受付）

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 平成25年8月・  
9月生まれ、生後6～7  
か月児を持つ保護者

■持ち物 特にありません

■定員 約20名  
■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

■申し込み受付期間  
2月7日（金）～28日（金）

※電話または左のQRコー  
ドでお申し込みください。



申し込み  
QRコード

■申し込み・問い合わせ先  
健康増進課 ☎(52)1116

平成25年度小山歯科  
医師会主催市民公開  
講座

■日時 3月9日（日）

午後2時～4時  
■場所 野木町エニスホール  
小ホール

■講師 宝田恭子先生（宝田歯科  
医院院長）

■演題  
口からはじめるアンチエ  
イジング

■後援  
下野市、小山市、野木町

■参加費 無料  
■問い合わせ先  
小山歯科医師会事務所  
☎(22)5954

※月～金 午後1時～4時