

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、市内の子育て支援センターで実施します。

子育て支援センターつくし

■日程

8月29日(金)・9月12日(金)・10月1日(水)

※11月以降も毎月実施予定

■時間

午後1時30分～3時30分

■相談員

心理士・保健師・保育士

■会場

子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

子育て支援センターゆりかご

■日程 8月19日(火)

※偶数月に実施予定。

■時間

午前9時～11時30分

■相談員

心理士・看護師・保育士

■会場

子育て支援センターゆりかご(あおば保育園内)

※注意事項 「ゆりかご」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代) 310円がかかります。

※相談当日は母子健康手帳をお持ちください。

※子育て支援センターでは、相談日以外でも、保育士が相談をお受けしています。

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

教室・講座

スマートチャレンジ

教室

気にはしてるけど、「自分はまだ大丈夫」と目を背けていませんか？

健診結果がちよつと高めかなと思つたら要注意！

まずは自分の体を知り、無理のない運動と食生活の改善を始めてみませんか？

■日時 9月16日(火)

午前9時30分～午後1時30分(開始20分前から受付)

■会場

きらら館 研修室

■対象者

下野市民で健診を受診した74歳以下の方で、次のいずれかに該当する方

①BMIが25以上(肥満)の方

②メタボリックシンドロームが気になる方

■内容

・打倒メタボ！メタボについて学ぼう

・自分の食生活、何が問題？

・室内でできる楽々運動の実践

・ヘルシーランチの試食

■持ち物

健診結果、筆記用具、タオル、飲み物(水かお茶)

※運動可能な服装でお越しください

■定員 約20名

■費用 無料

■申込締切 9月9日(火)

■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。

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

■内容

・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

・野菜料理の試食(調理はしません)

・食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック

■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っ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・会場

8月8日(金) 南河内公民館 資料室

9月26日(金) ゆうゆう館 小ホール

受付：午前9時30分～10時30分

■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)

※参加された方には、小さじセットをプレゼントします。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116



■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116