

禁煙スタート教室

たばこは煙に含まれるニコチンが強い依存症をもたらす、自分の意思の力だけで禁煙することは難しいと言われています。

この機会に禁煙して健康面・金銭面・美容面その他生活に関わる多くのメリットを味わってみませんか？

■対象者

喫煙している方で、禁煙の実行を希望している方

■実施方法

保健師が生活についてのアンケートを行い、そのライフスタイルに応じた禁煙に向けてのアドバイスや禁煙の支援を行います。

初回指導は、スモーカーライザーという機械を使い呼吸中の一酸化炭素濃度を調べて、ニコチン依存度をチェックした後、個別面接により、禁煙開始日などの目標を設定します。

その後、原則、月に1回3か月間、個別の状況に応じて、面接を行います。

■初回指導日・会場

10月16日(木)・きらら館

10月21日(火)・きらら館
10月22日(水)・ゆうゆう館

■時間

午前9時30分～11時

※個別面接となります。

■定員 各日3名程度

■申込締切 10月9日(木)

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116

「ヘルシーライフ」 更年期女性のための健康 づくりと体と心のリフ レッシュしませんか？

日頃頑張っている自分へのごほうびとして、ヘルシーおやつを食べながら、自分を見つめなおして健康づくりにチャレンジしてみませんか？

日時 10月2日(木)
午後1時30分～3時30分
(開始15分前から受付)

■会場 きらら館 研修室

■対象者

下野市民の30・40・50歳の女性(更年期の健康づくりに興味のある方)

■内容

・アラフォー世代 これか

らどう生きていく？

・やっぱり食事が大事！ヘルシークおやつを食べながら…

・しなやかな美しいからだ作り(バレトン)

※平成27年3月2日(月)ゆうゆう館(運動はコアトレ)と年度内どちらか1回の参加とさせていただきます。

■持ち物

筆記用具、タオル、飲み物(水またはお茶)、運動可能な服装

■定員 約20名

■費用 無料

■申込方法

9月25日(木)までに電話または左記QRコードでお申込みください。



QRコード

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116

フレッシュママ・ パパ教室 (両親学級)

出産を控えたママやパパのために、安心して出産が迎えられ、赤ちゃんとの生活が楽しく送れるように、3回を1コースで実施しています。

ご夫婦でもママだけの参加も可能です。ぜひご参加ください。

■レッスン1

日時 10月15日(水)

午後1時30分～4時
(開始15分前から受付)

■内容

骨盤体操、妊娠中の生活・食事についてなど

■レッスン2

日時 11月19日(水)

午後1時30分～4時
(開始15分前から受付)

■内容

お産の経過・安産のコツ、パパの妊婦体験など

■レッスン3

日時 12月10日(水)

(AMコース)

午前9時30分～11時30分
(開始15分前から受付)

(PMコース)

午後1時30分～3時30分
(開始15分前から受付)

■内容

沐浴実習・産後のママの心と身体についてなど

■レッスン1～3共通

■会場 ゆうゆう館

■対象者

出産予定日が平成27年1月～3月の方

■持ち物

母子健康手帳・筆記用具・水分補給のための飲み物

■定員

レッスン1・2…各25組
レッスン3…

午前・午後各16組

■申込締切

各レッスンの1週間前まで(定員になり次第締め切ります。)

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116