

**歩くらすく健康  
ウォーキング教室  
(冬コース)**  
(健康マイレージ対象事業)

健康運動指導士による効果的なウォーキング方法を学びます。

■日程 (2日間1コース)

1回目 1月22日(金)

2回目 2月1日(月)

午前9時45分～11時30分

受付：午前9時30分～

血压測定：9時45分～10時

■場所

ゆうゆう館大ホール

■対象者 下野市民で健康診断を受診した方

■定員 30名

■内容 血压測定、ウォーキングについての講話、ストレッチ・ウォーキングの実践(室内・屋外。ただし、雨天時は室内のみ。)

■参加費 無料

■持ち物 運動可能な服装、タオル、運動靴、室内用運動靴、水分(水またはお茶)

■申込締切 1月15日(金)

※高血圧、関節に痛みのある等で運動に制限のある方はご相談ください。

**スマートチャレンジ  
教室**

健診結果の体重がちよつと増えた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

3月18日(金)

午前9時30分～午後1時30分

受付：午前9時15分～

■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

オル、飲み物(水またはお茶) ※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 3月11日(金)

**「ヘルシーライフス  
タイム講座」  
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チャレンジしてみませんか?

■日時

3月2日(水)

午前10時～午後0時15分

受付：午前9時45分～

■会場 ゆうゆう館大ホール

■対象者

下野市民の30・40・50歳代の女性(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、おやつを食べながら... ・しなやかな美しいからだ作り(コアトレ)

※年度内1回の参加とさせていただきます。平成27年10月8日の回に参加された方はご遠慮ください。

■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、室内用運動靴

■定員 約20名

■費用 無料

■申込締切 2月24日(水)

■申込方法

電話または左記QRコードでお申込みください。



**脂質得納得教室  
(脂質異常症予防)**

脂質異常症について気になる方向けの教室を開催します。脂質異常症を予防するための食事を中心に学びます。

■対象者

下野市民で健康診断を受診した方で次のいずれかに該当する方

①脂質項目で要指導がある方

②脂質異常症予防に興味のある方

■内容

・脂質異常症(高コレステロール)ってどういう病気? ・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!

・脂質異常症予防食の試食、野菜レシピの紹介

■日時

2月5日(金)

午前9時30分～11時30分

受付：午前9時15分～

■会場

きらら館 研修室

■持ち物

筆記用具、健診結果がわかるもの

■費用

無料

■申込締切 1月29日(金)