

## 教室・講座

### ■ 高血圧予防教室

自分の血圧がどのくらいか知っていますか？高血圧は、気が付かないうちに様々な病気につながっていきます。症状がない今から高血圧を予防していきましょう！

#### ■日時

7月3日(月)

午前9時30分～午後2時

#### ■対象者

74歳以下の市民

#### ■場所

きらら館 研修室

#### ■持ち物

運動ができる服装・靴、飲み物（水かお茶）、自分の血圧の値が分かるもの

#### ■参加費

無料

#### ■定員

30名

#### ■申込締切

6月26日(月)

### ■ アクアサイズ

#### プールでエクササイズ

プールを利用した運動は、関節に負担をかけずに筋肉や血管に、日常以上の負荷をかけることができるため、健康づくりや生活習慣病予防につながります。

この機会にプールで運動を始めてみませんか？

#### ■日時

1回目…6月29日(木)

午後1時30分～3時10分

2回目…7月6日(木)

3回目…7月13日(木)

午後1時30分～2時30分

※3回1コースになります。

#### ■対象者

74歳以下の市民で基本的な健診を受診している方

なお、疾病を有しており、主治医の指示を必要と認めたものについては、医師からの運動指導提供書を提出していただきます。

■場所 ふれあい館プール

■持ち物 水着、スイミングキャップ、バスタオル

■参加費 無料（プールの使用料も含む）

■定員 20名

■申し込み・問い合わせ先 ふれあい館

☎(47) 1122

7月22日(木)

### ■ ヘルシースタート教室

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

7月13日(木)

午前10時～11時45分

受付…午前9時45分から

■会場 ゆうゆう館 大ホール

■対象者 ゆうゆう館

平成28年12月、平成29年1月生まれの子、生後6～7か月児を持つ保護者

■持ち物 母子手帳

■定員 約20名

■内容

・自分や家族の健康について振り返ってみよう

・野菜料理の試食（調理はしません）

■定員 20名

■申し込み・問い合わせ先

ふれあい館

☎(47) 1122

7月22日(木)

### ■ 運動基礎教室

これからの運動習慣をつけた方、運動の方法について詳しく知りたい方、ぜひ運動基礎教室に参加してみませんか？みんなで楽しく運動をしましょう！



#### ■日時

1回目…7月4日(火)

2回目…7月18日(火)

午前10時～11時30分

#### ■対象者

40～74歳の市民で、健康づくりのための運動に興味がある方。

■場所

ゆうゆう館 大ホール

■持ち物

運動ができる服装・室内履き、飲み物（お茶や水）

■参加費 無料

■定員 20名

■申し込み・問い合わせ先

おわびと訂正

下野市行政カレンダー（P32）に掲載した新小山市民病の電話番号に誤りがありました。ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。

正…0285(36)0200

誤…0285(21)3800

