



健康的に食べて体も生活もスリムに!

ヘルシースリム教室

日程・内容 時間：午前10時～正午（受付：午前9時45分～）

回	期日	内容
1	平成27年 1月16日(金)	栄養講話「バランスのよい食事のとり方について」 バランスよく食べるための基本的なルールを学びます。
2	1月21日(水)	栄養講話「自分の適量を知ろう」 バランスよく食べるには何をどれ位食べたらいいのかを学びます。 栄養講話「自分の食習慣を見直そう」 簡単なチェックシートで食習慣の改善点を発見します。
3	1月26日(月) 1月28日(水)	個別相談 栄養士が個別でご相談に応じます（1人30分）。 いずれかご都合のよい日にちをお選びください。
4	2月2日(月)	運動「骨盤ストレッチ」 骨盤の構造と働きを正しくイメージしながら体を動かしていきましょう。
5	2月16日(月)	講師：ペルビックストレッチ・マスターインストラクター ちよう 由貴氏
6	2月24日(火)	ヘルシーメニュー調理実演・試食
7	3月2日(月)	グループワーク・まとめ よい食習慣を続けていくためにどうしたらよいか、考えていきます。

受講料
無料

生活習慣病を予防するためには、適正体重を維持することが効果的ですが、無理なダイエットは長続きしないばかりか、かえって体調を崩してしまうこともあります。

この教室では、バランスのと

れた食事とはどのようなものか、どれくらいのお食事が適正なのかを学ぶとともに、食習慣を見直し、バランスの良い食生活を継続していくことを目的としています。

ご自身のためだけでなく、ご家族のために、という方もぜひご参加ください。

対象

18歳～69歳の方で、ご自身あるいはご家族が肥満傾向にある方、おおむね全7回参加できる方

場所

保健福祉センター

申し込み

12月26日(金)までに健康増進課へお申し込みください（午前8時30分～午後5時15分 土、日、祝日を除く）。

※定員30人になり次第、締め切りとさせていただきます。

大腸がん検診・肝炎ウイルス医療機関検診を
ご利用ください!

大腸がん検診

大腸がん検診

▼対象者：40歳以上の方

▼負担額：600円（大腸がん検診無料クーポン券対象者は無料）

肝炎ウイルス検診

▼対象者：40歳以上74歳以下

で、市の健診で肝炎ウイルス検診を受診したことがない方

▼負担額：1200円（肝炎ウイルス検診無料クーポン券対象者は無料）

申し込み

市が実施する大腸がん・肝炎ウイルス検診は、ご加入の健康保険に関係なく受診可能です。集団検診に加え、医療機関検診も実施していますので、ぜひご利用ください。

受診の際は、大腸がん医療機関検診受診券・肝炎ウイルス医療機関検診受診券が必要です。事前に健康増進課へお電話または窓口で申請をしてください。

▼有効期限：平成27年2月28日(土)

▼協力医療機関：市内の11医療機関（詳細は市健康管理予定表または市のホームページをご覧ください）

健康増進課がん対策室
（保健福祉センター内） ☎25-2100