

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26年 1月17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24日(金)	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29日(水) 1月31日(金)	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3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17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 長 由貴氏
6	2月21日(金)	ヘルシーメニュー調理実演・試食
7	2月28日(金)	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、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、ご主人やお子さんのために、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り、おおむね全7回参加できる方

場所

谷和原保健福祉センター

子宮がん・乳がん医療機関検診

受診券をご活用ください

平成24年度中に市が実施した婦人科医療機関検診を受診された方（検診結果が要精密検査だった方は除く）には、『子宮がん・乳がん医療機関検診受診券』を4月に郵送しています。（ただし、57歳以上の乳がん検診につきましては、平成23年度に医療機関において、乳がん検診を受診された方に郵送しています）

取りにくい状況になります。受診に際しては、早めに計画を立てて受診してください。

なお、受診券を紛失された場合は、再発行が可能です。利用の際の詳細は、郵送していただきます。同封の案内をご覧ください。

■有効期限：平成26年2月28日（金）まで

例年、有効期限が近くなりますと、医療機関への予約が大変

申し込み

12月27日（金）までに健康増進課へお申し込みください。

ただし、定員30人になり次第、締め切らせていただきます。

申問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎25-2100



問 健康増進課がん対策室
（谷和原保健福祉センター内）
☎25-2100