

保健だより

ご利用ください！健康増進室

【1月スケジュール】

健康増進室のご利用案内

- 火～土…午前9時～午後8時30分
- 日曜日…午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
- 料 金…1回あたり100円（免除制度あり）
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

	期 日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会※1 (1時間30分程度)	9日(水)	午後1時	無料
	12日(土)	午後1時	
	18日(金)	午後6時30分	
	20日(日)	午後1時	

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 定員＝各日8人（予約制）
- 申し込み方法＝電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

	期 日	開始時間	使用料
肩こり・ 腰痛体操 (1時間程度)	8日(火)	午前11時	100円
	15日(火)		
	22日(火)		
	29日(火)		
ミ ニ 教 室 ※2 バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	9日(水)	午前11時	100円
	16日(水)		
	23日(水)		
	30日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	10日(木)	午前11時	100円
	17日(木)		
	24日(木)		
	31日(木)		
バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	4日(金)	午前11時	100円
	11日(金)		
	18日(金)		
	25日(金)		

- ◎ミニ教室※2の使用料には、健康増進室使用料を含みます。
- 対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方
- 定員＝各日22人（予約制・定員になり次第終了）
- 申し込み方法＝電話でお申し込みください。2日目以降は窓口でも可。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）※バランスボールはどちらか一方

＜講習・ミニ教室申込期間＞

12月14日(金)から受け付けます。(土・日・祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

申 健康増進課 ☎25-2100

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

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、全7回参加できる方

▼参加費…無料

▼場所…谷和原保健福祉センター

▼申し込み…12月28日(金)まで

※定員30人になり次第締切

▼日程・内容…午前10時～正午（受付：午前9時45分～）

申 問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎25-2100

	期 日	内 容
1	平成25年 1月18日(金)	栄養講話 「バランスのよい食事のとり方について」
2	24日(木)	栄養講話「自分の適量を知ろう」 栄養講話「自分の食習慣を見直そう」
3	31日(木)	個別相談 栄養士が個別に相談に応じます。 (一人30分) どちらか都合のよい日をお選びください。
	2月1日(金)	
4	4日(月)	運動「骨盤ストレッチ」 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
5	14日(木)	ヘルシーメニュー調理実演・試食
6	18日(月)	運動「骨盤ストレッチ」 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
7	27日(水)	グループワーク・まとめ

保健カレンダー（12月）

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

○相 談

	日 時	会 場
移 動 健康相談 (予約不要)	13日(木) 午前9時30分～11時30分	東栗山公民館 ※車での来場は ご遠慮ください。

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	18日(火)	午後1時～1時30分	平成24年9月生
1歳6カ月児健診	19日(水)	午後1時～2時	平成23年5月生
2歳児歯科健診	14日(金)	午後1時～2時	平成22年11月生
3歳児健診	5日(水)	午後1時～2時	平成21年10月生
プレママ教室（予約制）	13日(木)	午後1時15分～4時30分	妊婦（ご夫婦でも可）
離乳食教室(前半)	6日(木)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	(予約制)	午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	20日(木)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(ココ組)			9カ月～12カ月児と保護者

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。