

# ヘルシースリム教室 参加者募集!



糖尿病や動脈硬化のリスクを減らすには、適正体重に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、体調を崩してしまうこともあります。

この教室は、単にやせることだけを目的とするのではなく、バランスの良い食生活を継続していくための正しい知識を身につけ、『健康的に減量』していくことを目的としています。

ご主人やお子さんのために、ご家庭の食事を見直したいという方もぜひご参加ください。

■対象 次の①～③のすべてにあてはまる市民の方

- ①18歳～69歳で、②ご自身あるいはご家族が肥満傾向にあり、③全7回参加できる方

■日程・内容

日程	内容
平成24年 1月20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。
1月27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くらい食べたらいいのかを学びます。
2月3日(金)	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。
2月10日(金)	栄養講話「間食・外食のとり方について」 間食・外食を楽しむ際の注意点について学びます。
2月17日(金)	栄養講話「ヘルシー食品のとり方について」 ヘルシー食品をとる時の注意点について学びます。
2月24日(金)	調理実演・試食 簡単なヘルシーメニューを2品ご紹介します。
3月2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。

昨年度までの  
受講者の声

- ・血糖値が正常値になりました。
- ・やせて便秘が解消しました。
- ・バランスを考えて食事をとるようになりました。
- ・講話の内容が具体的でわかりやすかったです。

■時間

午前10時～正午  
(受付：9時40分～)

■会場

谷和原保健福祉センター

■定員

30人(先着順)

■参加費

無料

■申込期限

12月15日(木)まで(土・日・祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分)  
※定員になり次第終了いたします。

申問 健康増進課(谷和原保健福祉センター内) ☎25-2100

## 保健カレンダー(12月)

○相談

	日時	会場
移動健康相談(予約不要)	6日(火) 午前9時30分～11時30分	谷和原公民館 福岡分館 ※車でのご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。

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

事業名	期日	時間	対象
3～4カ月児健診	21日(水)	午後1時～1時30分	平成23年9月生
1歳6カ月児健診	13日(火)	午後1時～2時	平成22年5月生
2歳児歯科健診	19日(月)	午後1時～2時	平成21年11月生
3歳児健診	7日(水)	午後1時～2時	平成20年10月生
プレママ教室(予約制)	6日(火)	午後1時15分～4時30分	妊婦
離乳食教室(前半)	14日(水)	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)※	16日(金)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者
ポリオ(予防接種)	8日(木)	午後1時～2時	3カ月～90カ月未満児

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。