

私たちの健康は私たちの手で！ 食生活改善推進員養成講座 受講生を募集します！

食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりのボランティアとして全国で19万人、市では現在42人が活動しています。

養成講座では、調理実習を中心に食に関する幅広い内容を学びます。そして、養成講座修了後は食生活改善推進協議会に入会し、食生活改善推進員となつて、地域の方々と調理実習を通じた交流を行い、より良い食習慣づくりの提案をしていきます。

ご利用ください！健康増進室

- 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。

【8月スケジュール】

講習・教室	期 日	開始時間	使用料	
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	3日(火)	午前9時	無料	
	8日(日)	午後1時		
	18日(水)	午後6時30分		
	21日(土)	午後1時		
ミニ 二 教 室	肩こり・ 腰痛体操 (40分程度)	4日(水)	午前11時	100円
		11日(水)		
		18日(水)		
		25日(水)		
	チューブ運動 (30分程度)	5日(木)	午前11時	100円
		12日(木)		
		19日(木)		
	バランスボール (1時間程度)	6日(金)	午前11時	100円
13日(金)				
20日(金)				
27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。

- ※1 健康増進室利用講習会
- 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申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。
- ※2 ミニ教室
- 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20人（予約制・定員になり次第締め切り）
 - 申し込み方法＝電話で申し込みください。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）

＜申込期間＞7月26日(月)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

- 対象者＝市内在住で、おおむね2100
- 申し込み方法
健康増進課窓口、または電話で申し込みください。
- 申込期限＝8月6日(金)（土、日、祝日を除く）
- 費用＝2100円（テキスト代1100円、4回分の調理実習代800円、骨密度測定代200円）

【養成講座日程】

開 催 日	開催時間	内 容
① 9月6日(月)	午前9時30分～正午	・開講式 ・食生活改善推進員の活動について
② 9月16日(木)	午前9時30分 ～午後2時30分	・生活習慣病予防について ・調理実習
③ 10月19日(火)		・栄養の基礎知識について ・調理実習
④ 11月18日(木)		・食育について ・調理実習
⑤ 12月7日(火)		・健康づくりと運動(実技)について ・調理実習
⑥ 平成23年 1月12日(水)	午前9時30分～正午	・食品表示について ・閉講式

保健カレンダー（8月）

○相 談

日 時	会 場
4日(水) 午前9時30分～11時30分	中平柳公民館

○献 血 ◆皆さまのご協力をお願いします◆

期 日	時 間	会 場
31日(火)	午後1時30分～4時	カスミみらい平駅前店

○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	30日(月)	午後1時～2時	平成22年5月生
1歳6カ月児健診	11日(水)	午後1時～2時	平成21年1月生
2歳児歯科健診	5日(木)	午後1時～2時	平成20年7月生
3歳児健診	4日(水)	午後1時～2時	平成19年6月生
離乳食教室(前半)	10日(火) (予約制)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)		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)※	12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(コッコ組)			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。

※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。