

生活習慣病予防事業 健康的に食べてやせる！

ヘルシースリム教室

参加者募集

バランスのとれた食生活が肥満を解消し、健康を維持していくために大切だとは分かっていても、自分の食事を見つめ直し、改善していくことは難しいものです。この教室では、次のような方への「スリムに変身」のお手伝いをしていきます。

肥満傾向の方

運動が苦手な方、まずは食事を変えてスリムになってみませんか？

〇〇〇ダイエットでやせなかった方、今度こそ成功させましょう！

ご家族の肥満が気になっている方

最近お腹が目立ってきたご主人の食事は、今のままで大丈夫ですか？

これまで対象としていなかったご家族の参加も可能です。

食生活の改善は、ご本人はともかく、食事を作る方の協力も欠かせません。

ぜひ参加して健康的に食べるコツを身につけてください。

- 会場 谷和原保健福祉センター
- 時間 午前9時～正午
- 日程 平成22年1月29日(金)～3月25日(木) (全7回)

回	期 日	内 容 (講話とグループワーク)
1	1月29日(金)	「栄養バランスのととり方」「食事記録をつけよう」
2	2月 5日(金)	食事記録チェック (以下毎回)、「自分の適量を知ろう」
3	2月16日(火)	「甘い誘惑、どう対応する？」
4	2月23日(火)	「外食の選び方」
5	3月 3日(水)	事例紹介「やせられた人ってどんな人？」
6	3月10日(水)	調理法の紹介 (実演・試食)「しっかりかも」
7	3月25日(木)	「リバウンドしないためには」

- 定 員 30人 (定員になり次第締め切らせていただきます)
- 参加費 無 料
- 対 象 次の内容にすべてあてはまる方が対象となります。
18歳～69歳、市内在住でご自身あるいはご家族が肥満傾向にあるため食生活を見直すための勉強をしたい方、すべての日程に参加できる方
- 申込期限 12月18日(金)まで (土日祝日を除く)
- 申込先 健康増進課窓口または電話でお申込みください。
☎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)	18日(金) 午前9時30分～11時30分	南公民館

○献 血

期 日	時 間	会 場
11月30日(月)	午前9時30分～正午 午後1時30分～4時	谷和原庁舎 とりせんみらい平店
12月16日(水)	午前9時30分～正午 午後1時30分～4時	商工会谷和原事業所 ドラッグストアクラモチ 谷和原店

○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	16日(水)	午後1時～2時	平成21年9月生
1歳6カ月児健診	7日(月)	午後1時～2時	平成20年5月生
2歳児歯科健診	10日(木)	午後1時～2時	平成19年11月生
3歳児健診	2日(水)	午後1時～2時	平成18年10月生
プレママ教室(A)(予約制)	14日(月)	午前9時30分～正午	妊 婦
プレママ教室(B)(予約制)		午後1時15分～4時	
離乳食教室(前半)	1日(火)	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)※	4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

●詳しくは、「健康管理予定表」をご覧ください。

※ピヨピヨ組は、谷和原公民館が会場です。