

保健だより

◆問い合わせ先
健康増進課
(谷和原保健福祉センター内)
☎ 25-2100

生活習慣病予防のための



はつらつ教室のご案内

生活習慣病予防の基本である『運動』ですが、どのように？どんな運動を？と悩み、続かない方も多いのではないのでしょうか。

この教室では、自分の目的にあった運動を実際に身体を動かしながら発見し、運動習慣を身につけていきます。

みなさん、是非ご参加ください。

●日 程

- 第1回：6月28日(木)
「自分の体について知りましょう（体力測定）」
- 第2回：7月5日(木)
「運動する習慣をつけましょう（講話・運動）」
- 第3回：7月19日(木)
「自分にあった運動とは？（講話・運動）」
- 第4回：8月2日(木)
「自分の目標をたてて運動をしましょう（個別相談）」
- 第5回：10月25日(木)
「終了式（講話・運動）」

- 時 間 午前9時～11時30分
- 場 所 伊奈公民館
- 料 金 無料
- 定 員 40名
- 講 師 日本体力医学会認定
健康アドバイザー
福田 史子 先生
- 申込方法 健康増進課窓口または電話
☎ 25-2100
- 申込締切 6月27日(木)まで
(定員になり次第締め切らせていただきます)

健康なからだは、
食事から

ヘルシークッキング教室

市生活改善推進員による「ヘルシークッキング教室」を開催します。今回のテーマは、『高脂血症予防の食事』です。旬の野菜を取り入れたお料理をご紹介します。なお、19年度は全6回の開催を予定しています。

▼日時 6月26日(火) 午前10時～午後1時

▼会場 谷和原保健福祉センター

▼メニュー

- ・白身魚のきのこソース
- ・こんにゃくと野菜の中華あえ

・じゃがいものごま酢

・グレープフルーツ羹

▼費用 1人200円

▼定員 20人(申し込み多数の場合は、抽選)

▼申込期限 6月12日(火)

◆申し込み・問い合わせ先
健康増進課(谷和原保健福祉センター内)

☎ 25-2100

献血のお知らせ

皆様のご協力をお願いいたします。

〈午前の部〉

期日 6月8日(金)

時間 午前9時～正午

場所 市谷和原庁舎

〈午後の部〉

時間 午後1時30分～4時

場所 とりせん mira

い平店

