



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

日程・内容 時間：午前10時～正午（受付：午前9時45分～）

| 回 | 期日 | 内容 |
|---|----------------------|---|
| 1 | 平成27年 1月16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。 |
| 2 | 1月21日(水) | 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位食べたらいいのかを学びます。 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。 |
| 3 | 1月26日(月) 1月28日(水) | 個別相談 栄養士が個別でご相談に応じます（1人30分）。 いずれかご都合のよい日にちをお選びください。 |
| 4 | 2月2日(月) | 運動「骨盤ストレッチ」 骨盤の構造と働きを正しくイメージしながら体を動かしていきましょう。 |
| 5 | 2月16日(月) | 講師：ペルビックストレッチ・マスターインストラクター ちよう 由貴氏 |
| 6 | 2月24日(火) | ヘルシーメニュー調理実演・試食 |
| 7 | 3月2日(月) | 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。 |

受講料
無料

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、どれくらいのお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、ご家族のために、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る方、おおむね全7回参加できる方

場所

保健福祉センター

申し込み

12月26日(金)までに健康増進課へお申し込みください（午前8時30分～午後5時15分 土、日、祝日を除く）。

※定員30人になり次第、締め切りとさせていただきます。

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25・2100

大腸がん検診・肝炎ウイルス医療機関検診を ご利用ください!

市が実施する大腸がん・肝炎ウイルス検診は、ご加入の健康保険に関係なく受診可能です。集団検診に加え、医療機関検診も実施していますので、ぜひご利用ください。

受診の際は、大腸がん医療機関検診受診券・肝炎ウイルス医療機関検診受診券が必要です。事前に健康増進課へお電話または窓口で申請をしてください。

▼有効期限：平成27年2月28日(土)

▼協力医療機関：市内の11医療機関（詳細は市健康管理予定表または市のホームページをご覧ください）

大腸がん検診

▼対象者：40歳以上の方

▼負担額：600円（大腸がん検診無料クーポン券対象者は無料）

肝炎ウイルス検診

▼対象者：40歳以上74歳以下で、市の健診で肝炎ウイルス検診を受診したことがない方

▼負担額：1200円（肝炎ウイルス検診無料クーポン券対象者は無料）

申問 健康増進課がん対策室（保健福祉センター内） ☎25・2100