

健康的に食べて身体も生活もスリムに

ヘルシーメニュー教室

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、バランスの取れた食事とはどのようなものか、どれくらいの食事が適正

■日程・内容

時間はいつでも午前10時～正午（受付：午前9時45分）

回	期日 (平成28年)	内容
1	1月18日(月)	■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25日(月)	■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	2月1日(月) 2月3日(水)	■個別相談 栄養士との個別相談（1人30分） いずれか都合のよい日にちを選んでください。
4	2月8日(月)	■運動「骨盤ストレッチ」
5	2月15日(月)	講師：ペルピックストレッチマスターインストラクター ちよう ゆき 由貴氏
6	2月25日(木)	■ヘルシーメニュー調理実演・試食
7	2月29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。

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

介護予防カレンダー（12月）

○地域体操クラブ

シルバリーハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操
実施時間：午前10時～11時30分

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)
谷井田コミュニティセンター	3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)
みらい平コミュニティセンター	1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火)
きらくやますこやか福祉館	4日(金) 11日(金) 18日(金) 25日(金)
青木自治会館	7日(月) 14日(月) 21日(月)
谷和原公民館 谷原分館	1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火)
谷和原公民館 福岡分館	3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)
内宿公民館（筒戸）	14日(月)
西ノ台倶楽部	2日(水) 9日(水) 16日(水)

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動
実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
谷井田コミュニティセンター	3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。
参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111（内線1172）

るいはご家族が肥満傾向にあり、
おおむね全7回参加できる方
場所 保健福祉センター
申し込み方法 12月25日(金)までに 健康増進課へお申し込みください。定員30人になり次第、締め切らせていただきます。
申し込み・問い合わせ 健康増進課（保健福祉センター内） 25・2100（午前8時30分～午後5時15分 土、日、祝日を除く）

がん予防推進員 養成講習会のお知らせ

県では、地域においてがん予防に有効な知識やがん検診の重要性について普及啓発を行う「がん予防推進員」を養成します。受講後は修了証書が交付され、市のイベントなどでがん予防のための活動ができます。

■日時…平成28年1月29日(金) 午前10時30分～午後3時

■会場…文部科学省研究交流センター（つくば市）

■講話内容…がん予防について、乳がんの早期発見・早期治療について、がんと食事など

■申込期限…12月10日(木)

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 25 - 2100