

生涯けんこう栄養教室受講生募集！

期 間	平成23年6月～平成24年2月 (8月を除き毎月1回実施)
時 間	9時30分～13時まで(内容により異なります。)
場 所	阿蘇市農村環境改善センター(内牧)
対 象 者	阿蘇市内に住んでいる方(定員25名)
参 加 料	調理実習があるときは、材料代として200円
申込締切	5月13日(金) ※直接お電話でお申込み下さい。

体と向き合う教室『生涯けんこう栄養教室』を今年度も開講します。自分の体のことを学習したい方、生活習慣病のことを学習したい方、食生活改善推進員として地域で活躍してみたい方等、自分の健康・家族の健康・地域の健康のために是非参加してみませんか？

■平成23年度 年間計画表

回	月	学 習 内 容
1	6月9日 (木)	開講式 講話「阿蘇市の健康状態について」
2	7月21日 (木)	学習「聞いてみよう、体の声」健診で体(血管)の健康状態に気づきましょう 調理「食品の摂り方を考える」
3	9月6日 (火)	学習「見てみよう、よく食べる食品」自分がよく食べる食品の量を見てみましょう 調理「食品の摂り方を考える」
4	10月27日 (木)	学習「確認しよう、健康状態」健診結果から自分の体の状態を確認しましょう 調理「食品の摂り方を考える」
5	11月29日 (火)	学習「考えよう、体と食」健診結果と食品(栄養素)とのつながりを考えましょう 調理「バランス食」
6	12月19日 (月)	学習「考えよう、適量」生活習慣に基づいた食品の基準量を考えましょう 調理「バランス食」
7	1月24日 (火)	講話「使おう、筋肉(仮)」寒い冬でも筋肉を動かしましょう 【外部講師】JA熊本厚生連健康運動実践指導者
8	2月28日 (火)	学習「自分で守ろう、自分の健康」 調理「バランス食」 修了式、食生活改善推進員協議会入会式

※日程や内容は、講師等の都合で変更することもあります。

※施設の都合上、安全性確保のために定員を設けました。定員に達した場合、昨年度受講されていない方を優先します。

男性限定健康教室 「ナイスな親父講座」も開講します！詳しくは来月号に掲載します。

〈問い合わせ先・申込先〉 健康福祉課 保健予防係

☎ 22-3167
☎ 22-5088



道の駅・波野「神楽苑」のレストランにて提供しているそばは、阿蘇市波野地区で栽培しているそばを100%使用しています。

また、特産品直売所では地元で採れた安くて新鮮なキャベツや白菜、山菜・そば製品等が所狭しと販売されています。