

# 『ナイスな親父講座』受講生募集！

期 間 6月～11月まで（毎月1回実施）  
 時 間 午前9時30分から午後1時まで  
 実 施 場 所 一の宮保健センター  
 対 象 者 市内に住んでいる男性限定（25名）  
 参 加 料 調理実習時は、材料代として200円

申込み締め切り日 6月6日（金）

直接お電話でお申し込み下さい。

【申込み・問い合わせ先】健康福祉課保健予防係

TEL 22 - 3167（直通）



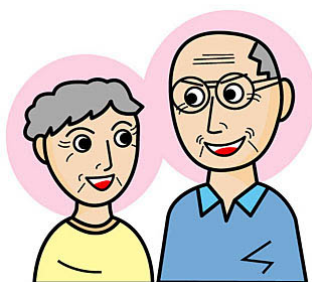
## 『ナイスな親父講座』計画表

回	期日	学習内容
1	6月24日 （火）	開講式 講話『自分の生活、健康状態を見直してみよう。 そして、阿蘇市の健康状態を考えて見よう。』 調理『おいしい料理をつくろう！』
2	7月24日 （木）	講話『何をどれだけ食べるといいのかな？ （簡単手ばかり栄養法）』 調理『バランスのとれた食事』
3	8月26日 （火）	講話『メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満） ～あなたは大丈夫！？～』 『お酒と上手に付き合う方法 （アルコールパッチテスト）』 調理『簡単ヘルシー酒の肴』
4	9月25日 （木）	講話『運動の必要性について～生活の中に運動を～』 『運動とカロリーについて』 実技『体を動かそう！家庭で簡単エクササイズ』
5	10月28日 （火）	講話『自分の健康状態を知ろう・健診結果の読み取り』 調理『ガンを予防する食生活（旬の野菜たっぷり食）』
6	11月28日 （金）	閉講式『これからの生活習慣改善プラン』 調理『おもてなし料理 ～男のおせち料理～』

日時・内容は、講師等の都合で変更することもあります。

栄養・運動・休養の健康づくりの3本柱を基本に生活習慣改善への知識・技術を学習する男性限定の健康講座を開講します。

最近、体調のことが気になる方、お腹のぼつこりが気になる方、健診結果にチェックがついた方、料理の好きな方など、自分の健康・家族の健康のためには是非参加して、生涯健康ナイスな親父を目指しませんか？



## 高齢者に無料で職業を紹介します

高齢者の方に長年培った知識と経験・技能を生かし就業できるよう職業紹介を行っています。詳しいことは阿蘇地域振興局福祉課内（阿蘇保健所内）の熊本県高齢者無料職業紹介所阿蘇相談所にお問い合わせ下さい。

相談日時 毎週火曜日 午後1時～午後4時（祝日・年末年始を除く）

電話（直通） 0967-32-4533（松下）