

## 平成21年度 生涯けんこう栄養教室受講生募集!

運動・栄養・休養の健康づくりの3本柱を基本に学習する『生涯けんこう栄養教室』を今年度も開講します。

最近、体調のことが気になる方、健診結果にチェックがついた方、生活習慣病のことを詳しく学習したい方、料理の好きな方など、自分の健康・家族の健康のために是非参加してみませんか?

期 間 平成21年5月～平成22年2月 (毎月1回実施)  
 時 間 9時30分～13時 (内容により異なります。)  
 場 所 一の宮保健センター (市役所東側)  
 対象者 阿蘇市内に住んでいる方  
 参加料 調理実習があるときは、材料代として200円

### ■平成21年度 年間計画表

回	月	学 習 内 容
1	5月22日(金)	開講式 講話『自分の生活を見直してみよう』 阿蘇市民の健康状態について
2	6月18日(木)	講話『自分の適量を知ろう!』 調理『バランスのとれた食事』
3	7月17日(金)	食育講演会 『食卓が変わる、社会が変わる』 【外部講師】西日本新聞社 安武 信吾氏(『食卓の向こう側』編集班)
4	8月 6日(木)	講話『骨粗鬆症予防について』・骨密度測定～あなたの骨は大丈夫!?～ 調理『骨粗鬆症予防の食事』
5	9月24日(木)	講話『病態について知ろう!』・メタボリックシンドロームについて 調理『メタボ予防の食事(病態別の食事)』
6	10月15日(木)	運動『スポーツの秋・楽しく体を動かそう!』 ・摂取エネルギーと消費エネルギー
7	11月12日(木)	講話『自分の健康状態を知ろう』・健診結果の読み取り方を学ぶ 調理『がん予防の食生活』・がん予防の12か条
8	12月10日(木)	講話『医食同源について』 調理『薬膳料理を学ぼう』 【外部講師】中国薬膳料理研究家 陳 好美先生
9	1月14日(木)	講話『食の安全・安心について』 調理『エコクッキング(無駄と廃棄を減らそう)』
10	2月25日(木)	講話『これからの食生活改善プラン』・食事バランスガイド活用法 調理『体を温める食事』 修了式、食生活改善推進員協議会入会式

※内容は、講師等の都合で変更することもあります。

※直接お電話でお申し込み下さい。(申込み締め切り 5月1日(金)まで)

6月より男性限定健康教室  
「ナイスな親父講座」も開講します!  
詳しくは来月号で。



【申込み・お問い合わせ先】  
健康福祉課保健予防係  
☎22-3167または  
☎22-5088