

ナイスな親父講座

受講生募集!



「ナイスな親父講座」計画表

回	期 日	学 習 内 容
1	6月23日(火) 9:30~13:00	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、阿蘇市民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!』
特別編	7月17日(金) 13:00~ 農村環境改善センター	食育講演会 『食卓で変わる、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)
2	7月28日(火) 9:30~13:00	講話『何をどれだけ食べるといいのでしょうか』 調理『バランスのとれた食事をつくろう!』
3	8月25日(火) 9:30~13:00	講話『メタボリックシンドローム ~あなたは大丈夫?~』 『生活に潜む危険因子(たばこやアルコール)』 調理『簡単ヘルシー酒の肴』
4	9月29日(火) 9:30~13:00	講話『運動の必要性について~生活の中に運動を~』 実技『楽しく体を動かしてリフレッシュ!』
5	10月27日(火) 9:30~13:00	講話『自分の健康状態を知ろう~健診結果の読み取り~』 『血圧測定方法を学びましょう!』 調理『素材の味を活かして旬の野菜たっぷり食』 (高血圧を予防する食生活)
6	11月24日(火) 9:30~13:00	閉講式 講話『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~ 』

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、お腹のぼっこりが気になる方、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ぜひ参加して、生涯健康でナイスな親父を目指しませんか？

- 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 調理実習がある時は、材料代として200円
- 申し込み締め切り **6月5日(金)**

※ 日時・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。定員になり次第締切らせていただきます。

【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

(一の宮保健センター)