

平成22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。

健診結果にチェックがついた方、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等、自分の健康・家族の健康のために、ぜひ参加してみませんか?

期 間 平成22年5月～平成23年3月 (毎月1回実施)
 時 間 午前9時30分～13時まで (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 市内に住んでいる方 (定員30名)
 参加料 調理実習があるときは、材料代として200円
 申込み締め切り 4月30日 (金) ※直接お電話でお申し込み下さい。

平成22年度 年間計画表

回	月	学 習 内 容
1	5月31日 (月)	開講式 講話「阿蘇市の健康状態について」
2	6月29日 (火)	講話「体を知りましょう①」 昨年の健診結果の読み取りから自分の体を知る 調理「バランス食」 (味付け)
3	7月29日 (木)	講話「体を知りましょう②」 血液データと食品 (栄養素) 調理「バランス食」 (味付け)
特別編	8月5日 (木)	食育講演会「ゼロから始める玄米食 (飯)」 【講師】高取保育園園長 西 福江氏
4	8月31日 (火)	講話「私の食事量を計算してみよう」 適量を学ぶ 調理「バランス食」 (量)
5	9月22日 (水)	講話「運動について (飯)」 【外部講師】JA熊本厚生連健康運動実践指導者 佐々木 誠市氏
6	10月28日 (木)	運動「楽しく体を動かしましょう」 お弁当の日
7	11月19日 (金)	講話「今年の健診結果から、自分の生活を点検しましょう」 調理「バランス食」 (量)
8	12月17日 (金)	講話「生活習慣病予防のためのポイント (睡眠、3回の食事の大切さ)」 調理「バランス食」 (量)
9	1月27日 (木)	講話「医食同源について (飯)」 調理「体を温める中華」 【外部講師】中国薬膳料理研究家 陳 好美先生
10	2月24日 (木)	講話「自分の健康は自分で守る」 学んだことの何か生活で実践出来ましたか? 調理「バランス食」 (味と量) 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させていただきました。定員に達した場合、22年度に61歳になられる方 (S24年4月2日～S25年4月1日生まれの方)、昨年度受講されていない方を優先させていただきます。

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!
詳しくは来月号に掲載します。

——【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