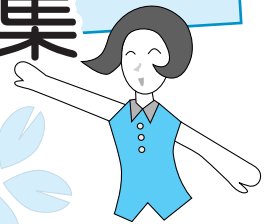


運動・栄養・休養の健康づくりの3本柱を
基本に学習する『生涯けんこう栄養教室』を
今年も開講します。

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

平成18年度
生涯けんこう栄養教室
受講生募集



○期 日 平成18年5月～平成19年2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。）

○実施場所 阿蘇農村環境改善センター
一の宮保健センター
波野保健福祉センター

※受講人数、内容に応じて、
変更することがあります。

○対象者 市内に住んでいる方（男性の方もぜひどうぞ!!）

平成18年度 栄養教室年間計画表

回	月	学 習 内 容	学 習 内 容 ・ 講 師
1	5月23日 (火)	合同開講式 ～自分の生活を見直しましょう～	栄養教室実施要綱について 阿蘇市の医療費、健康状態ってどうなってるの？
2	6月	講話・調理実習（各会場） ～栄養の基礎知識～	栄養素のおはなし（上手なとりかた） バランスのとれた食事
3	7月	講話・調理実習（各会場） ～病態について知ろう～	今話題のメタボリックシンドローム 基本食を病態別に展開!!
4	8月	講演会（合同） ～こころの健康、体の健康～	こころの健康を保つためには… 【外部講師依頼予定】
5	9月	運動の必要性について（合同） ～楽しく体を動かそう!～	血圧測定・体脂肪測定 運動を生活に取り入れよう!【外部講師依頼予定】
6	10月	講話・調理実習（各会場） ～環境について学ぼう～	阿蘇の自然を守ろう（環境学習） エコクッキングで無駄と廃棄を減らそう
7	11月	講話・調理実習（各会場） ～自分の健康状態を知ろう～	健康結果の読み取り ガンを予防する食生活を知ろう!
8	12月	講話・調理実習（合同） ～医食同源、薬膳料理を知ろう～	RKKテレビタワイちばんでおなじみの陳 好美 先生による健康講話及び薬膳料理講習
9	1月	講話・調理実習（各会場） ～骨粗しょう症予防について～	骨密度測定…あなたの骨は大丈夫?! カルシウムたっぷりメニュー
10	2月21日 (水)	講話・調理実習（合同） 合同閉講式	行事食（ひな祭り） これからの生活習慣改善プラン

※内容は、講師等の都合で変更することもあります。日時につきましては調整中です。

申込み締め切り 平成18年4月28日（金）

※直接お電話でお申し込み下さい。

申込み・問合せ先

阿蘇市役所保健課保健予防係 Tel : 22-3167(保健課直通)

Tel : 22-5088(一の宮保健センター)