

平成19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』を下記のとおり開催します。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、調理のお好きな方など自分の健康づくり、家族の健康づくりのためにぜひご参加ください。

期 日 5月～平成20年2月（毎月1回実施）
 時 間 午前9時30分～午後1時まで
 場 所 一の宮保健センター
 対象者 阿蘇市内にお住まいの方（男女問いません）
 参加料 調理実習がある時は、材料代として200円

申込締切 4月27日（金）
 ※電話で下記までお申し込みください。

申し込み・問い合わせ先
 健康福祉課保健予防係
 電話 22-3167
 一の宮保健センター
 電話 22-5088

予定表

月	学習テーマ	学習内容・料理実習
5月24日	開講式 ～自分の健康を見直しましょう～	栄養教室実施要綱について 阿蘇市民の健康状態について
6月	講話・調理実習 ～栄養の基礎知識～	栄養素のおはなし(上手なとり方) バランスのとれた食事
7月	講話・調理実習 ～病態について知ろう～	高血圧・高脂血症・糖尿病等 基本食を病態別に展開！ 
8月	講演会 ～心の健康～	心の健康を保つためには【外部講師予定】
9月	運動の必要性について ～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【外部講師予定】
10月	講話・調理実習 ～食品の安全・安心～	食品表示と食品添加物を知ろう！ エコクッキングで無駄と廃棄を減らそう
11月	講話・調理実習 ～自分の健康状態を知ろう～	健診結果の読み取り ガンを予防する食生活を知ろう！
12月	講話・調理実習 ～日本の伝統的な行事食～	日本の伝統的な食事について 地元の食材で簡単お正月料理
1月	講話・調理実習 ～骨粗鬆症予防について～	骨粗鬆症予防は子どもの頃から… カルシウムたっぷりメニュー
2月	閉講式	これからの生活習慣改善プラン 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。日時については、調整中です。