

# 平成20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？

男性の方の参加もお待ちしています！

期 間 平成20年5月～平成21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）  
 実施場所 農村環境改善センター（内牧）  
 対 象 者 阿蘇市在住の方  
 参 加 料 調理実習があるときは、材料代として200円  
 申込期限 5月2日（金）  
 申込方法 電話により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 ☎22-3167



## ■運行概要

回	開催日	学習内容
1	5月21日(水)	開講式 講話「自分の生活を見直してみよう」～阿蘇市の健康状態について～
2	6月18日(水)	講話「何をどれだけ食べるといいのかな？」～手ばかり栄養法～ 調理「バランスのとれた食事」
3	7月(日程調整中)	講演会「心と体を元気にする食育のすすめ（仮）」外部講師講演予定
4	8月20日(水)	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）」
5	9月17日(水)	運動「スポーツの秋・楽しく体を動かそう！」～ニュースポーツに挑戦！～
6	10月22日(水)	講話「食の安全・安心について」～食品表示、輸入食品のいま～ 調理「エコクッキング（無駄と廃棄を減らそう）」
7	11月19日(水)	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」
8	12月12日(金)	講話「医食同源について」講師：陳好美氏（中国薬膳料理研究家） 調理「薬膳料理を学ぼう」
9	1月21日(水)	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」
10	2月18日(水)	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」 閉講式、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。

※6月から男性限定健康教室「ナイスな親父講座」も開講します。詳しくは来月号でお知らせします。