## 2009 年度 健康講座を開催します

8月号広報笑顔(スマイル)・生涯学習だより「きらり」でお知らせしたとおり、町では9月か ら3月まで「健康講座」を開催します。多くの皆様に参加していただきたく、9月から11月まで 開催する健康講座の内容についてご紹介しますので、参加してみたい講座等があれば下記までお 申込みください。きっと「なるほど」「そうだったのか!」と発見があるでしょう。

### 運動教室



(全4回9/3,9/24,10/15,11/13)

筋力をつける、内臓脂肪を減らす、若 さを保つなど目的に合った運動をわかり やすく楽しく実践します。

#### 栄養教室



(全2回9/17,10/7)

医食同源という言葉があるように食べることは からだと密接なつながりがありますが、食べること の基本を学ぶ機会は少ないものです。バランスの良 い食事の基本について学び、みなさんで楽しく調理 実習することを目的に実施します。 ヘルシーおやつも 作りますので、おやつ好きの方は、ぜひご参加ください。

#### **講演会**(全3回)

#### ■「生活習慣病に気をつけるのはなぜ?」(9/11)

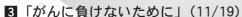
メタボという言葉を耳にする機会が増えましたが、メタボっていったい何が問題なのか、 またメタボでなければいいのか、私たちが元気に過ごしていくためには何から始めれば良い のかということを医師がわかりやすく説明してくれます。

#### 2 「血圧とは?うちの味付けは濃い?」(10/20)

特に血圧が高めの方やそのご家族は、ぜひご参加していただきたい内容です。

血圧とはいったい何の事なのか?なぜ血圧が高いと良くないのか?なぜ高くなるのか? 血圧についての疑問に医師が説明してくれます。

また、実際に栄養士が作るお味噌汁を試食し、ご家庭でのお味噌汁との味付けを比較して みませんか?(少量のお味噌汁をお持ちいただければ実際に計測機で塩分の濃度を測定します。)



実際にがん検診の精密検査に携わっている医師が、現場の立場からがんを早期発見する大 切さや、がん予防についての話をします。

#### 健康講座9月・10月・11月の日程(1月~3月分は広報あびら12月号でお知らせします。)

9月11日金	講演会	「生活習慣病に気をつけるのはなぜ?」	19 時~	追分公民館
9月17日(木)	栄養教室	「バランスの良い食事の基本」	19 時~	"
9月24日(木)	運動教室	「楽しくいつまでもできる運動」	19 時~	"
10月7日(水)	栄養教室	「調理実習」	10 時~	"
10月15日(木)	運動教室	「健康と美容に効く運動」	19 時~	"
10月20日(火)	講演会	「血圧とは?うちの味付けは濃い?」	18 時~	"
11月13日金	運動教室	「運動を続けるために」	19 時~	"
11月19日(木)	講演会	「がんに負けないために」	13 時~	"

その 参加

費

人

5

0

0

円 話

康 福 祉 課 健 康推 進 室 6

康 推 進 係 **2**5 4 5 5

申込み・ 介護保証 申込み期間 用希 含ま とり えくださ 「レストラン渡 来富 来相 送 ります。 望 迎 れ バスが 岡 険 談センター 0 7 問合 方は 課 日 17 (ます。) (昼食代は 菊 申込み時に せ 地 9 出 [ます 辺 22 3 6 7 7 月 2 2 7 25 4 5 5 5 25 で昼 日 0 参 で、 加 0 3 3 5 金 お 費 食 利 を

のでぜひ 追 10 9 分陽 時 45 月 30 光苑 分~ 日

13

時

時

です 賛同

場所

容

追分陽

光苑見学

施設長による講

介護をされてい される方の 宅介護者を支える会」 ごご参. 参 (水) なくて 加くださ 加も大歓 ŧ 迎 に

在

会を計

画

L

まし

護者が元気になるための

交流

介護者を支える会では、

介

交流 在宅介護者を支える会 会の お 知らせ

15

# 込 み 問 合 균