

# 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、みなさんと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)

### 1 「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目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知りたい方が多くあります。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。)

### 3 「がんに負けないために」(11/19)

実際が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～ | 〃     |

申込み・問合せ  
健康福祉課 健康推進室  
健康推進係 ☎25 45556

在宅介護者を支える会  
交流会のお知らせ

介護者を支える会では、介護者が元気になるための交流会を計画しました。

介護をされていなくても、「在宅介護者を支える会」に賛同される方の参加も大歓迎です。ぜひご参加ください。  
日時 9月30日(水)  
10時45分～13時

場所 追分陽光苑  
施設長による講話

参加費 1人 500円

その他

・「レストラン渡辺」で昼食をとりませ。(昼食代は参加費に含まれています。)

・送迎バスが出ますので、利用希望の方は申込み時にお伝えください。

申込み期日 9月25日(金)

申込み・問合せ

早来相談センター

介護保険課 ☎22 2735  
早来富岡 菊地 ☎25 3603  
☎22 4555