

ヘルスマイト養成講座

# 「健康づくり教室」参加者募集

地域の健康づくりを推進していた  
 だくヘルスマイト（食生活改善推進  
 員）養成講座「健康づくり教室」を  
 開催します。  
 食を通じて楽しく健康を学びませ  
 んか。

●場所

●時間

●受講料

●募集人員

●申込期間

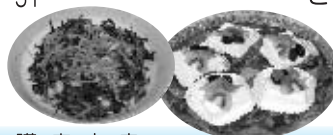
●日(火)

※定員になり次第締め切ります

8月16日(月)～8月31

## 昨年の参加者の感想

- 食の大切さを勉強させていただきました。
- 野菜をたくさん食べるようになりました。
- よく噛んで食べるようになりました。
- カロリーを気にするようになりました。
- 朝食、昼食は軽く済ませていましたが、健康を考えて食べるようになりました。



問

くらし部 健康課

(23)9135



担当:永瀬

日程	講座内容	調理実習
10月 6日(水)	開講式、栄養の基礎知識①、健康チェック	朝食メニュー
10月22日(金)	栄養の基礎知識②、応急手当ての方法	適量を知ろう
11月 5日(金)	私たちの健康づくり、健康な歯をいつまでも	よく噛むために
11月26日(金)	メタボリック症候群を知ろう、健康づくりと運動	肥満予防
12月17日(金)	バランスガイド、生活習慣病の予防	バイキング
1月21日(金)	ヘルスマイト活動、献立を立てよう	楽しく食べよう
2月 4日(金)	アンケート・健康チェック、閉講式	おはこ料理

DVD・ビデオを貸出します

# みんなで武雄ころばん体操をしよう

市では、介護予防に活用するため  
 に武雄市内の理学療法士会の協力で  
 下肢の筋力強化体操『武雄ころばん体  
 操』を制作しました。老人クラブ等の  
 集会やご自宅で、下肢筋力低下を防  
 ぐための体操としてご利用ください。  
 また、『武雄たっしやか体操』の  
 曲が、「テンポが速く動きについて  
 いきにくい」との声があり、今回、



もも上げ運動や膝上げ運動など筋肉やからだのバ  
 ランスを考えたメニューをたくさんご紹介しています。  
 みんなで一緒に体を動かしましょう。

問

くらし部 健康課

(23)9135



担当:伊藤

貸出無料



曲の速度を遅くしたものを作成しま  
 した。  
 2つの体操のDVD、ビデオは、  
 健康課及び武雄市図書館(20)02  
 22で貸出しています。どうぞお気  
 軽にご利用ください。