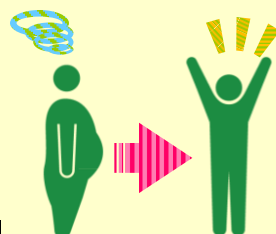


自分のために 一歩踏み出す 健康づくり

健康づくり

基礎教室



皆さん、自分の体の状態について知っていますか？
健康診断を受けて、お腹周り、コレステロール、血糖値などで
基準値よりも高い項目があった方必見です！
自分の健康のために、生活習慣病の予防から始めましょう。

対象者

健康診断を受けた
40歳以上の
下野市民

定員

各回
20名

申し込み 問い合わせ

下野市
健康増進課
☎ 32-8905

持ち物

- 健診結果
 - 筆記用具
 - 水分（水またはお茶）
 - 運動ができる服装と靴
- ※ゆうゆう館は内履きの運動靴

- 生活習慣病ってなんだろう？～肥満、脂質異常症、糖尿病について知ろう～
- 家でも実践できる運動をやってみよう
- バランスの良い食事のポイントを知ろう

バランスの良い
食事の試食があります



日にち	時間	実施場所	締め切り日
8月29日(水)	9:15～13:30 受付開始 9:00～9:15	ゆうゆう館 大ホール	8月22日(水)
10月3日(水)		きらら館 研修室	9月26日(水)
11月14日(水)		ゆうゆう館 大ホール	11月7日(水)
12月12日(水)		ゆうゆう館 大ホール	12月5日(水)
1月30日(水)		きらら館 研修室	1月23日(水)
3月8日(金)		きらら館 研修室	3月1日(金)

※ご希望の日程をお選びください。どの日程も同じ内容になります。