

運動と食事で元気な体づくり

# 健康チャレンジ教室

生活習慣病は適度な運動やバランスの取れた食生活などによって予防できます。

健康について、みんなで楽しく・おいしく学びませんか？

参加費  
無料定員  
20名  
(先着順)

【日程】 4回1コースとなります

6月5日(水)  
10時～12時自分の体を知ろう (体組成測定)  
生活習慣病はどうして悪いの？ (保健師による講話)  
運動の効果を知ろう (理学療法士による講話と運動の実践)6月19日(水)  
10時～13時食事で生活習慣病を予防 (管理栄養士による講話)  
バランスの良い食事を作ろう (調理実習)  
あなたの家の味噌汁はしょっぱい？ (みそ汁塩分測定)7月3日(水)  
10時～12時ウォーキングのコツって？  
自分の歩幅知ってる？ (理学療法士による講話と運動の実践)7月24日(水)  
10時～12時体に変化はでたかな？ (体組成測定)  
太らない間食の取り方って？ (管理栄養士による講話)  
ヘルシーなおやつを作ろう (調理実習)

【対象】 生活習慣病予防など健康づくりに興味のある方(概ね75歳までの方)

【会場】 保健センター(須賀川市諏訪町67-1)

【お申込み方法】 5月24日(金)までに健康づくりへお電話でお申し込みください

【お問い合わせ先】

須賀川市健康づくり課



0248-88-8123