

健康教室 等

要予約

各教室の会場は、全て**市民情報センター**内です。対象者には別途通知することがあります。詳しい日程・時間は広報等をご確認いただくか直接お問い合わせください。

●ヘルスアップセミナー（特定保健指導）

対 象	40歳から74歳までの国民健康保険加入者の内、特定健診の結果、特定保健指導の対象となった人 ※結果とは別に、詳細について通知します。	内 容	保健師・栄養士・健康運動指導士が食と運動の両面から健康づくりをサポート！健診結果を確認しながら、生活習慣の見直しを一緒に行います。
-----	---	-----	---

●糖尿病予防教室：前期コース（5、6、7、8月） 後期コース（11、12、1、2月）

定 員	各回 25名	内 容	糖尿病を予防するための生活の工夫を一緒に考えます。 ①医師の講話「糖尿病って何？」 ②保健師・栄養士の講話「生活習慣を振り返ろう！」 ③運動の実践「楽しく運動して糖尿病予防」 ④栄養士の調理実習「実践！糖尿病予防の食事」
対 象	1コース（4回）通して参加できる人 ・特定健診を受診し、HbA1c値が5.6～6.5%未満または空腹時血糖値100～126mg/dl未満の人 ・興味、関心のある人		

●慢性腎臓病予防教室：前期コース（7、8、9月） 後期コース（10、11、12月）【尿中の塩分量測定実施：無料】

定 員	各回 25名	内 容	「腎臓が悪い？ピンとこない…」そんな方におすすめです。腎機能悪化予防のための生活の工夫を一緒に考えます。 ①医師の講話「腎臓の働きと慢性腎臓病予防」 ②保健師・栄養士の講話「生活習慣改善で腎臓を守れ」 ③運動の実践「楽しく運動して慢性腎臓病予防」
対 象	1コース（3回）通して参加できる人 ・特定健診を受診し、腎機能の値が低下している人 ・興味、関心のある人		

●運動教室

教室名	かんたんらくらく運動教室			パワーアップ運動教室	
実施日程	ストレッチ	有酸素運動	筋力アップ	男性も女性も楽しく運動してパワーアップ！	
	4月20日(火)	5月18日(火)	6月29日(火)	5月28日(金)	7月16日(金)
	7月20日(火)	8月24日(火)	9月28日(火)	9月17日(金)	11月19日(金)
	10月26日(火)	11月30日(火)	12月21日(火)	1月20日(休)	3月18日(金)
	1月25日(火)	2月22日(火)	3月22日(火)		
対 象	どなたでもご参加いただけます			75歳未満の方	
定 員	各回 15名程度				
時 間	午後2時～3時30分（受付時間：午後1時30分～）				
要 予 約	予約は各教室の1か月前から承ります。市民健康係へご連絡ください。				
持 ち 物	水分、タオル ※動きやすい服装・靴でお越しください（更衣室はありません）				

●栄養相談

実施日時	毎週月～金 (祝日、年末年始を除く午前9時～午後4時)
場 所	市役所1階 健康課内 相談室
内 容	個別での相談（1時間程度）
要 予 約	市民健康係へご連絡ください。
そ の 他	希望者をご自宅の味噌汁の塩分測定を実施します。

●出前講座

対 象 等	10名以上集まれば地域にお伺いし、健康に関する講話を行います。
内 容	「健診・検診」「こころ」「運動」「栄養・食生活」その他、健康に関するテーマで実施します。
要 相 談	希望日の約2週間前までに生涯学習課（☎63-3498）へご連絡ください。



測量業登録番号（7）-16794
（有）小森測量設計
 代表取締役 小森之男
 〒 栃木県鹿沼市坂山町177 TEL：0289-75-3400
 E-MAIL：kmskr@yahoo.co.jp FAX：020-4623-5627

100才こえて元気に生活！応援します
あらゆる処方箋に応じます！



〒322-0043 鹿沼市万町937-3 TKビル2 1階
 TEL 0289-60-1655 FAX 0289-60-1656
 つくも薬局西茂呂・つくも薬局上殿

財源確保のため広告を掲載しています。

大人の健康づくり