

# 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。

## ●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調理実習「実践！糖尿病予防のための食事」 ④運動の実践「楽しく運動して糖尿病予防」
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	実践！筋力アップ教室～3か月であなたは変わる～			骨こつパワーアップ運動教室			
	Step1	Step2	Step3		①保健師・栄養士の講話+運動実践	②運動実践	
実施日程	春コース	4月15日(月)	5月13日(月)	6月17日(月)	Aコース	7月19日(金)	8月23日(金)
	夏コース	7月8日(月)	8月19日(月)	9月9日(月)	Bコース	10月25日(金)	11月22日(金)
	秋コース	10月21日(月)	11月11日(月)	12月9日(月)	Cコース	1月24日(金)	2月21日(金)
	冬コース	1月20日(月)	2月10日(月)	3月10日(月)			
対 象	3回1コース制。全て参加できる方			・今年度に骨粗しょう症検診を受診した方 ・骨粗しょう症に興味・関心があり、生活改善意欲のある方（74歳まで） かつ ・2回1コース制。全て参加できる方			
定員	各コース25名程度（先着順）						
時 間	午前10時～11時（受付時間：午前9時45分～）			①午前10時～11時30分 ②午前10時～11時（受付時間：午前9時45分～）			
予 約	4月2日(火)～予約開始（1人1コースのみ予約可）			6月3日(月)～予約開始（1人1コースのみ予約可）			
持 ち 物	飲み物、タオル、出席カード（事前郵送）、ヨガマット（持っている方）			筆記用具、飲み物、タオル			

## ●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2階 健康課
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。

## ●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」「からだ」「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。

大人の健康づくり



# 一般社団法人 鹿沼薬剤師会

事務局 〒322-0043 栃木県鹿沼市万町937-3

TEL0289-60-1655 FAX0289-60-1656

財源確保のため広告を掲載しています。