

参加者募集!!

はつらつ健康づくり教室

先着20名

申込 問 住民福祉課 保健予防係(保健センター内) ☎62-9134

テレビなどのマスメディアを通してたくさんの健康情報を知る機会はあるけれど、なかなか実践できないということはありませんか?

この教室は実習を通して楽しく学べ、明日からの健康づくりに役立ちます。

教室修了後は、食生活改善推進員として、自身や家族の健康のため、食を通じた地域の健康づくり推進のために活動しませんか。教室へのご参加をお待ちしています。

全6回 申し込まれる方は全講座にご参加ください。

回	開催日	時間・場所	内 容
1	9月25日(火)	《時間》 午前9時～正午 (調理実習のある講座は 午後1時まで) 《場所》 富士見町 保健センター	開講式 「健診結果から今の自分の体を知ろう」
2	10月 3日(水)		運動講座「正しい姿勢で効果的に歩こう」 講師：NSCAパーソナルトレーナー 小林あかね先生
3	10月26日(金)		栄養講座「知っておきたい! 健康のための食事」 《調理実習①》
4	11月15日(木)		運動講座「がんばらない運動」 講師：NSCAパーソナルトレーナー 小林あかね先生
5	11月22日(木)		歯科講座「歯の健康を守り、おいしく食事をしよう」 《調理実習②》 講師：歯科衛生士 西本由香先生
6	12月10日(月)		修了式 「体の変化を確認しよう」「食生活改善推進員さんって?」

【対象】 20～70歳の町民

【調理実習費】 1回500円(第3回、5回に集金します)

【申込締切】 9月14日(金)

●参加にあたっての注意

- ・医師から運動を止められている方、服薬中の方は、主治医にご相談の上参加してください。
- ・教室期間中に変化をみるための血液検査を行います。
- ・健康美人づくり教室や、以前この教室に参加されたことのある方はご遠慮ください。



「食育推進チーム」だより

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134
(担当) 本郷小学校栄養士

かしこく選んで、おいしく食べよう!

本郷小学校では『よくかんで食べること』について、食育を行いました。

現代は昔よりやわらかい食べものが増え、かむ回数が減っています。よくかむとどんな良いことがあるのかを考え、やわらかい食べものと固い食べものの食べ比べをしました。子ども達からは「よくかむことは頭のはたらきを助けるから、たくさんかんで食べるようにしたい!」や、「歯やあごを強くするために、固いものも食べるようにしたい!」という声があがりました。むし歯予防のため、健康のためにも、かみごたえのある食べものを選ぶようにしたいですね。



●かみごたえアップのポイント ～学校給食より～

かみかみサラダ

さきいかを加えてかみごたえアップ。
さきいかのうま味と塩気があるので味付けは薄味に!



豆腐のまさごあげ

ひじきや干しエビを加えてかみごたえアップ。

けんちん汁

根菜、こんにゃく、きのこをたっぷり入れてかみごたえアップ。