



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

～健食セミナー～ 今年もはじまります!!

「生涯若々しく、健康でありたい！」そんなあなたを応援します!!

食生活の見直しは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やがんの予防だけではなく、アンチエイジングの基本でもあります。講演会では、長年の研究で裏付けられた「スマートダイエット理論」をもとに、「生活習慣病予防と食事の関係」や「食事を見直すとどのような変化が起こるのか」などを詳しくお話しいただきます。教室では「かしこく食べる」実践編として、食品の選び方や調理法などの具体的な内容を学びます。

～「健康達人」とらの巻～

- ①食卓には3つの皿をそろえる
(主食+主菜+副菜 ← バランスが大事です)
- ②間食は甘い菓子とは限らない
(果物や乳製品がおススメです!)
- ③体重を毎日をはかる
(健康管理の基本です!)
- ④記録をつける(食事、歩数、体重など)

平成25年度実績

夜コース 開催

29名修了 平均体重 -3.8kg

教室は全8回!! プログラムがしっかりしている教室ですので、確かな効果が得られます!

まずは、講演会へお越しください。

《講演会》 ※野菜料理の試食があります。

【場 所】 麻生保健センター

【日 時】 8月5日(火) 午前9時30分～午前11時

【演 題】 「かしこく(スマート)食べて(ダイエット)健康達人」

【講 師】 筑波大学医学医療系 准教授 中田由夫氏

【対 象】 行方市民

皆さまお誘い合わせの上、お越しください。

【参加費】 無料



《健食セミナー教室》 ※平成26年度は、昼コースのみになります。

食事指導を中心とした集団での教室です。楽しい調理実習があります。

【場 所】 麻生保健センター

【日 時】 ①8月19日 ②8月26日 ③9月2日 ④9月16日 ⑤9月30日 ⑥10月14日

⑦10月28日 ⑧11月11日(全8回、火曜日)

午前9時30分～午前11時30分

【対 象】 行方市民(おおむね64歳まで)

- ・自分や家族の健康のために食事を見直したい方
- ・リバウンドしにくい減量をしたい方
- ・ご主人を上手に減量させたい方
- ・食事の悩みを解決したい方
- ・野菜のおいしい食べ方を学びたい方
- ・バランス献立を身につけたい方など

【定 員】 30名 【参加費】 3,600円(テキスト代)

【問い合わせ・申込先】 8月上旬までお申し込み可能です。迷っている方はご相談ください。

健康増進課(北浦保健センター内) TEL 0291-34-6200