



Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

☆健食セミナー☆ 講演会&セミナーのご案内

セミナーでは「かしこく食べて健康になる！」ことを実践編として、食品の選び方や調理法などの具体的な内容を学びます。プログラムがしっかりしていますので効果は確かです。まずは講演会に参加してみてください！！

《こんな方におすすめです》

- ・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の方法を学びたい方
- ・ご主人を上手に減量させたい方 など ※教室はご家族での参加も可能です。

♪みんなに伝えたい健康維持の秘訣♪

卒業生のアンケート自由欄からの抜粋

- ◇起きてトイレに行ったら毎朝体重計に乗る
- ◇現在の体重を維持する
- ◇野菜を中心に食べて、揚げ物類は週1回にする
- ◇夜8時以降に飲食しない
- ◇おかずは小皿に盛り付けして、自分の分は少なくよそる
- ◇散歩や運動、意識してよく体を動かす
- ◇一人では続かないから仲間をつくって行う
- ◇健康に過ごそうと意識をもって生活する
- ◇ストレスが多くても気分転換を上手にする

～平成26年度実績～

20名卒業

平均体重▲4.7kg 腹囲▲5.8cm
の減量に成功しました。

～セミナー参加のメリット～

- ①バランス食を覚えて健康達人になれる
- ②減量できることで、若さと美しさが獲得できる
- ③血液検査が無料。しかも血液検査結果が改善できる
- ④野菜料理のレパートリーが増える
- ⑤セミナーを通して友達も増える

《講演会》

【場 所】北浦保健センター

【日 時】8月4日（火）

【時 間】午前9時30分～午前11時

【演 題】「今話題のスマートダイエット式食事のすすめ
ーコレ聞かただけで痩せますよー」

【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 皆さまお誘いあわせの上、お越しください。

【参加費】無料



《セミナー》

【場 所】北浦保健センター

【期 日】①8月25日 ②9月1日 ③9月15日 ④9月29日 ⑤10月6日 ⑥10月20日

⑦11月10日 ⑧11月17日（全8回、火曜日） ☆調理実習もお楽しみに☆

【時 間】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

【参加費】教材費3,600円 ※上記写真参照

【問い合わせ・申込先】☆☆積極的な参加をお待ちしております☆☆

健康増進課（北浦保健センター内） TEL 0291-34-6200