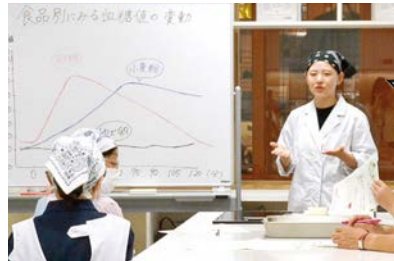


生活改善はじめの一步講座(食事編)

- 1 管理栄養士による話やレシピの紹介を聞きます。この日のテーマは糖質オフ。



メニューや食べ方の工夫で食後の血糖値の上昇を防げます。

- 3 作った料理を試食します。



こんなに満足感があるのに糖質40%オフなのは驚きです。

- 2 グループに分かれて調理実習。40分程度で2、3品目を協力して作ります。

Point

説明で学んだポイントを実際に調理しながら、体感します。



1人で作るのは大変だけど、みんなでやると楽しいです。

講座の魅力を管理栄養士に聞きました

健康のための食事と聞くと難しく感じるかもしれませんが、この講座では「簡単・おいしい・続けやすい」を大切にしています。毎日の食事に取り入れやすいレシピやコツと一緒に学びましょう。



健康増進課職員の森さん

講座に参加してみよう

運動編は月1回、食事編は2カ月に1回開催しています。初参加の人を優先して案内します。11月以降の予定は広報かにで確認してください。

共通事項

場 所 子育て健康プラザ・マーノ
対 象 者 成人 参加費 無料

運動編

骨から元気に！骨密度を上げる新習慣

日 時 10月15日(木)10時～11時15分

定 員 30人(抽選)

申込方法 申込フォームまたは電話

申込期間 9月16日(水)～30日(水)



申込フォーム

食事編

骨にも栄養！(骨粗しょう症予防)

日 時 10月20日(火)10時～11時15分

定 員 15人(抽選)

申込方法 申込フォームまたは電話

申込期間 9月1日(火)～10月6日(火)



申込フォーム

運動と食事から始める、健康への第一歩

問 健康増進課 内 5505

「毎日の生活でも運動になるんだ」「食べ方を変えるだけでいいんだ」。そんな「これならできそう」と思える、運動・食事習慣の改善に向けたヒントが見つかる講座を開催しています。

生活改善はじめの一步講座(運動編)

- 1 講師の金子真美さん(健康運動指導士)の手本を見ながら、運動開始。けがをしないように、ストレッチを入念に。



笑顔で楽しく運動しましょう。



- 2 テーマに沿った運動を行います。この日はイスを使った運動。



先生の話が楽しくて、自然に運動に入り込めます。

- 3 最後はマットを使ってリラックスタイム。



楽しみながら体を動かせます。



Point

笑顔になれるくらいの余裕のある運動です。

講座の魅力を講師に聞きました

体力があまりない人でもついていける運動です。まずは来てもらって、この講座が健康の「はじめの一步」になれば良いです。体を動かして体を元気に！心も元気に！



金子真美さん