

平成 29 年度 健康教室

～特定保健指導(栄養・運動教室)のご案内～

対 象 : 特定健診の結果で、特定保健指導の対象になった方。
対象になった方には、ご案内いたします。

定 員 : 各教室20名程度



<栄養教室>

料理カード等を使用して、献立の立て方や効果的な間食の取り方を知り、自分にあったバランスの良い食生活を考えていきます。また、調理実習を通して、カロリーダウンの調理方法や減塩の献立等を実際に調理し、試食します。

	日程	時間	場所
第1回	平成 29 年 9 月 20 日(水)	9:45~13:00	紀の川市役所本庁 南別館
第2回	平成 29 年 12 月 1 日(金)		

★材料費として、300 円必要です。

<運動教室>

健康運動指導士と一緒に体を動かしながら、生活を改善するための効果的な運動について学んでいきます。

	日程	時間	場所
第1回	平成 29 年 9 月 26 日(火)	9:45~12:00	紀の川市役所 本庁 501
第2回	平成 29 年 12 月 6 日(水)		

★ 教室の募集については、随時、広報紀の川に掲載します。

★ お問い合わせ:健康推進課(77-0829)

