

ほけんだより

いきいき健康推進課 TEL0175-28-5800



健診事後教室

健康いきいき教室 ～脱☆メタボレンジャー～



平成 22 年度の特定健診を受診された方に対象に、健診事後教室を開催します
皆さん、5年後・10年後は何歳になっていますか？

その時、何をしていますか？今と同じく元気に楽しく過ごしているでしょうか？

「ちょっとお腹が気になる」「ちょっと健診結果が気になる」という方

☆ぜひご参加ください☆

3回シリーズで
実施します。

【場所・開催日】 ☆対象者の方には、手紙で通知致します。

地区	開催日	内容
北地区基幹集落センター 13:30~15:00	① 1 月 2 4 日 (月)	食事について
	② 2 月 8 日 (火)	運動について
	③ 2 月 2 4 日 (木)	自分に合った健康づくり
小田野沢学習等供用施設 13:30~15:00	① 1 月 3 1 日 (月)	食事について
	② 2 月 1 8 日 (金)	運動について
	③ 3 月 1 日 (火)	自分に合った健康づくり
保健福祉センター 13:30~15:00	① 1 月 2 6 日 (水)	食事について
	② 2 月 1 6 日 (水)	運動について
	③ 3 月 2 日 (水)	自分に合った健康づくり

【申込先】 東通村いきいき健康推進課 保健師まで ☎28-5800



食生活改善推進員会 おやこの食育教室 (目名子ども会)



平成 22 年 12 月 19 日(日)、目名子ども会の皆さんを対象に、食生活改善推進員が「おやこの食育教室」を行いました。当日は子どもが 23 人、大人が 13 人と多数の参加があり、4歳の小さなお子さんから中学生まで、年齢に合わせた調理を行ないました。参加者には大変好評で、「来年もやりたい」という声もありました。

★メニュー★
デコレーションずし
おぼあちゃんのだんご汁
ミルクゼリー

