

# 健康・福祉

## 健康づくり講演会 「生活習慣病の予防」 「血糖値が気になる方へ」

糖尿病は自覚症状が乏しく、進行すると重大な合併症を起こしてしまふことがあります。

それでも・・・

\*どうして血糖が高いといけないの？

\*血糖が高いとどうなるの？

\*どんなことに注意すると血糖が下がるの？

\*食べない方がいいのは、わかっているけど・・・他に方法がないの？

などの素朴な疑問を、NHKで有名な河盛先生がわかりやすくお話しします。

ぜひ、お早めにお申し込みのうえ、ご参加ください。

●日時 平成23年1月28日(金)

午後1時15分～3時

●場所 市役所南別館2階会議室

●演題 「生活習慣病の予防」

血糖値が気になる方へ

●講師

順天堂大学 医学部内科学教授

河盛 隆造 先生

〈プロフィール〉

順天堂大学医学部内科学教授、文部科学省事業スポートトリロジーセンター長、カナダトロント大学医学

部生理学教授。専門は糖尿病学。NHK「きょうの健康」、「ためしてガッテン」などテレビ出演多数。

●定員 100名(申込先着順)

●申込方法

平成23年1月7日(金)～25日(火)までに電話またはFAX(氏名・住所・電話番号を明記)で申し込み。

■問い合わせ

健康政策課成人健康係

TEL (23) 7601

TEL (23) 7632

## 体力づくり実技研修会 参加者募集

●日時 1月21日(金)

午後1時30分～3時30分

●場所

栃木県立東北体育館 サブアリーナ

●内容 体育指導員会による「いきいき健康体操とストレッチみ

んなで楽しもうニユースポーツ」

※年齢や性別に関係なく気軽にできる効果的な健康法のポイントをア

ドバイスします。

ニユースポーツは室内。ペタンクと

吹矢を行います。

●指導者 市体育指導員会

●服装など

運動のできる服装。上履き持参。

●定員 100名(申込先着順)

●参加費 無料

●申込方法



## 保健センターの教室・相談



乳幼児健康相談 ■問い合わせ こども課母子健康係 TEL (23) 8634

日時	場所	内容	持ち物
1月27日(木) 9:30~11:00	黒羽保健センター	身長と体重測定 育児相談	母子健康手帳 (親子健康手帳)

もぐもぐごっくん教室 ■問い合わせ こども課母子健康係 TEL (23) 8634

日時	場所	内容	持ち物
1月26日(水) 10:00~11:30	大田原保健センター	講話・実習 (デモンストレーション)	母子健康手帳 (親子健康手帳)

おたっしゃクラブ ■問い合わせ 高齢いきがい課介護予防係 TEL (23) 8917

日時	場所	内容
1月25日(火) 9:30~11:30	大田原保健センター	与一いきいき体操ほか



リフレッシュデイ ■問い合わせ 高齢いきがい課介護予防係 TEL (23) 8917

日時	場所	内容	持ち物
1月27日(木) 10:00~11:30	大田原保健センター <sup>ほか</sup>	しんとみりフレッシュパーク までのウォーキング他 ※雨天時は室内運動をします	飲み物・ 帽子・タオル

健康ウォーキング ■問い合わせ 健康政策課成人健康係 TEL (23) 7611

日時	場所	内容	持ち物
1月18日(火) 9:15~11:30	黒羽保健センター	正しいウォーキングの 方法・ストレッチほか	飲み物・ 帽子・タオル

平成23年1月7日(金)～19日(水)までに、健康政策課健康政策係まで電話で申し込み。  
●主催 大田原市健康長寿都市推進委員会

■問い合わせ

大田原市健康長寿都市推進委員会  
事務局(健康政策課健康政策係)

TEL (23) 8704