

# めざせ!ハッピーライフ あぐい21

## 健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係

☎(48)1111(内311・312)

短期集中

ベストスタイル維持講座

ずっと健康でいるために

若いうちは特に体の不調を感じなくても、年を取ることに、長年の生活習慣や基礎代謝の低下などで、体重が増えてしまったり、動脈硬化の傾向が表れたりする方が大変多くいます。ずっと健康でいるためには、若いうちから生活習慣に気を付けることが大切です。

町では今回、ベストなスタイルを維持するための講座を開催します。

「こんな食品や料理は意外とカロリーが高かったんだ」「この動きなら忙しい毎日でもやれそう」など、「新たな発見」をしながら、普段意識することのない自分の体を見つめる機会にしませんか。

土曜日に開催しますので、平日は仕事という方もぜひ参加ください。

【会場】

町保健センター

【対象】

五十歳未満の方

日	時	内 容
11月29日 (土)	午前 9 時40分 ~ 午前 9 時50分	オリエンテーション
	午前 9 時50分 ~ 午前10時50分	実技「短時間でも効果のある動き、運動」 サンフェローズ 伊藤敦子氏
	午前11時 ~ 午後 1 時 30分	講話「上手にカロリーを控えるコツ」 調理実習「カロリー控えめでも食べごたえのある料理」 管理栄養士 岡本和代氏 食事作りを担当している家族も参加できます。申し込みの際にお知らせください。

開始時間から終了時間まで参加していただくのが原則ですが、午後にご予定のある方は、講話のみ聞いていただき、調理実習前にお帰りいただくことも可能です。調理実習は、11時30分頃開始予定です。

【定員】

二十人(申し込みが定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。ご了承ください。)

【申し込み・問い合わせ先】

町保健センター

☎(48)1111(内311・312)

2)

【料金】無料  
【申込期限】十一月十七日(月)

託児も行います。希望の方は申し込みの際にお知らせください。