



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)

日程・内容 夕方の開催です。日中は仕事という方もぜひどうぞ。

日	時	内 容
1月30日 (金)	午後 6時30分～ 8時00分	調理実習 「血液サラサラ料理」 管理栄養士 岡本 和代氏
2月6日 (金)	午後 6時30分～ 8時00分	・ストレスと上手に付き合うコ ツと体をほぐすストレッチ 「心と体を優しく ほぐしましょう」 セラピスト 岩本 智恵美氏

2日間の教室で予約制です。原則2日間とも出席できる方が対象です。

いつまでも、元気に健康で生活するためには、血管のしなやかさ(弾力性)を保ち、血液がスムーズに流れている状態を保つことが大切です。血管の若さは、食事、運動など日々の生活習慣が大きく関係しています。教室に参加して、ぜひ血管の若さを保ってください。

血管の若さを保つために 「血液サラサラ教室」を開催

会場 町保健センター
対象 五十歳以上、六十五歳未満の方
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。)

料 金 無料
申込期限 一月十六日(金)
申し込み・問い合わせ先
環境衛生課 ☎(48)1111
(内 311・312)

血管に優しい生活のポイント

バランスのとれた食事
ごはんなどの主食、メインのおかずの主菜、付け合わせの小鉢などの副菜。この三つがそろった定番のスタイルにすると、栄養バランスが整いやすくなります
適正体重を保つ
塩分の取り過ぎに注意
適度な運動
酒の飲み過ぎに注意
思い切つて禁煙
ストレスを上手に解消する
定期的に健診を受ける
血圧、コレステロール値、血糖値などをチェックしましょう