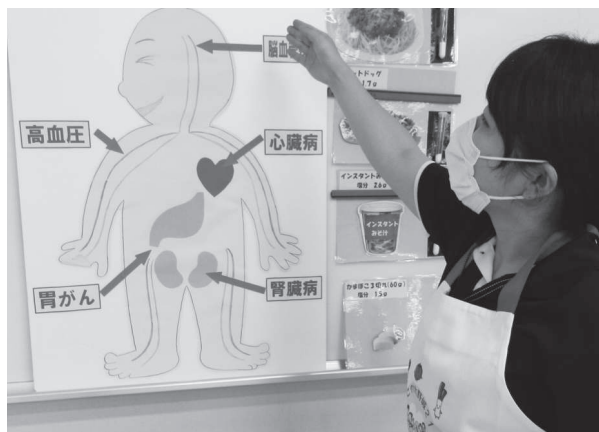


バランスのとれた食事で生活習慣病を予防

健康栄養教室～メタボ改善編～

メタボリックシンドロームは、内臓肥満に高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状態のことをいい、動脈硬化や心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因となります。講話と調理実習を通して、メタボ予防のための食事について学習します。

- 対象者** メタボリックシンドロームや肥満が気になっている人や予防したい人およびその家族
- 日時** 10月5日(水) 午前10時～午後1時
- 会場** すこやか交流プラザ
- 内容** メタボを予防・改善する食事に関する講話および調理実習
- 定員** 24人 (申込多数の場合は抽選)
- 申込方法** ◇電話◇窓口◇はがき (「健康栄養クッキング教室申し込み」・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入)
- 申込期限** 9月20日(火) (必着)



●申し込みと問い合わせ先

健康課健康長寿担当 [〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内]

☎(501)2222

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る「認知症サポーター」を養成します。講座を受講した人には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」を渡します。

- 対象者** ◇市民◇市内に通勤・通学している人
- 日時・会場**
 - ◇10月29日(土) 午前10時～11時半 中央コミュニティセンター
 - ◇11月7日(月) 午前10時～11時半 南コミュニティセンター
 - ◇11月16日(水) 午後7時～8時半 北コミュニティセンター
 - ◇12月6日(火) 午後2時～3時半 心のふるさと館
 - ◇12月10日(土) 午後2時～3時半 東コミュニティセンター
- 内容** ◇認知症についての知識や理解◇認知症の人への接し方
- 定員** 各回20人程度 (先着順)
- 申込方法** ◇電話◇送付◇FAX (氏名、住所、電話番号を記入)
- 申込期限** 前日まで (必着)
- 申し込みと問い合わせ先**

すこやか長寿課地域包括支援センター
☎(501)2306 FAX(572)8432

