

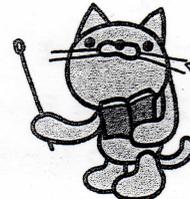
生駒市が実施する健康教室・相談

[撃退！余分3きょうだい！！]

※3回で終了するコースです（内容は変更することもあります）

コース	とき	内容	担当
①	1回目	平成26年6月25日(水) 血管おそうじ講座	保健師 管理栄養士 運動指導員
	2回目	7月 3日(木) (検査結果に基づいた血管についての講義)	
	3回目	7月 9日(水) <2回目> ダイエット講座	
②	1回目	平成27年1月27日(火) (運動の講義～自宅でする簡単エクササイズ！)	
	2回目	2月 5日(木) <3回目> 塩分チェック及び試食	
	3回目	2月 9日(月) (今話題の e-GFR とは？ 腎臓に良い食事とは？ 外食選びのコツは？)	

- <対象> 生駒市民
- <場所> セラビーいこま
- <時間> 9:30～12:00
- <費用> 200円（テキスト代、材料費一部）
- <予約> 必要
- <定員> 30名



余分3きょう代いは
・塩分
・糖分
・脂肪
のことだよ

[糖尿病教室]

※5回で終了するコースです（内容は変更することもあります）

回	とき	内容	担当
1回目	平成26年12月 4日(木)	糖尿病ってなに？	医師
2回目	12月 5日(金)	日常生活のリズム・食品交換表の使い方	保健師 管理栄養士 健康運動指導士
3回目	12月 8日(月)	糖尿病と運動療法・あなたの必要カロリー	
4回目	12月 9日(火)	食事療法の注意事項	
5回目	12月10日(水)	個別栄養相談	

- <対象> 治療中および糖尿病予備軍の人、糖尿病について勉強したい人
- <場所> セラビーいこま
- <時間> 13:00～16:00
- <費用> 900円+消費税（テキスト代）
- <予約> 必要
- <定員> 30名

[はじめてのウォーキング講座]

※2回で終了するコースです

コース	とき	内容	担当
①	1回目	平成26年 6月23日(月)	健康運動指導士
	2回目	6月30日(月)	
②	1回目	平成26年 10月20日(月)	
	2回目	10月27日(月)	
③	1回目	平成27年 3月 5日(木)	
	2回目	3月12日(木)	

<対象> 医師から運動を制限されていない方

<場所> セラビーいこま

<時間> 14:00~16:00

<費用> 無料

<予約> 必要

<定員> 30名

※膝や肩に痛み等の自覚症状がある場合、内容によっては参加できないものもあります。

[個別栄養相談]

食事に関する相談をお受けします。

<対象> 生駒市民

<場所> セラビーいこま

<日時> 平成26年4月~平成27年3月の毎月第2・4火曜日
(9月、12月は第2のみ)

13:00~、14:00~、15:00~ いずれも1時間程度

<費用> 無料

<予約> 必要

<担当> 管理栄養士

※ 各教室・相談は定員があり、事前に申し込みが必要です。

※ 詳しくは、各教室が開始される1ヶ月前の広報いこまをご覧ください。

お問い合わせは

生駒市健康課

☎0743-75-2255まで

