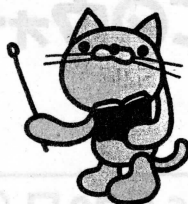


# 生駒市が実施する 健康教室・相談



## ❖撃退！余分3きょうだい！！～太っていないあなたでも～

(3日間のコースです)

生活習慣病とは毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気をいいます。予防するためには、生活習慣を振り返って改善することが大切です。講座に参加して、「塩分・糖分・脂肪」の余分な3きょうだいを撃退しませんか。

夏・・・平成27年6月24日(水)・7月2日(木)・7月8日(水)  
冬・・・平成28年1月19日(火)・1月25日(月)・2月1日(月)

【対象】市内在住の方で3日間参加できる方  
【時間】9:30～12:00  
【場所】セラビーいこま  
【費用】200円(テキスト代、材料費の一部)  
【予約】必要(詳細は開催の約1か月前の「広報いこまち」に掲載します)

【定員】30名  
※保健師、管理栄養士、運動指導員が担当します。

### 【内容】

- ①血管おそうじ講座・・・検査結果に基づいた血管についての講義
- ②ダイエット講座・・・運動の講義～自宅でできる簡単エクササイズ
- ③塩分チェックと試食・・・e-GFRって何？腎臓にやさしい食事とは？

## ❖糖尿病教室 ～無理せず続けられる食事と運動のコツ～

(5日間のコースです)

“血糖値が高め”と言われた方、すでに糖尿病と診断された方。糖尿病の基本を学び、血糖値改善のために、スタッフとともに生活習慣をもう一度振り返ってみましょう！

また、教室参加者には食事診断(栄養価)結果をもとにした栄養相談が受けられます。

平成27年12月 3日(木)・4日(金)・8日(火)・10日(木)・11日(金)

【対象】市内在住で糖尿病治療中の人、血糖値が高めの人、およびその家族、または糖尿病について勉強したい人

【時間】13:30～16:00  
【場所】セラビーいこま  
【費用】300円(テキスト代、食事診断、材料費の一部)  
【予約】必要(詳細は開催の約1か月前の「広報いこまち」に掲載します)  
【定員】30名

※医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士が担当します。

### 【内容】

- ①糖尿病ってなに？
- ②日常生活のリズム・食事療法について
- ③運動療法について
- ④糖尿病の自己管理について
- ⑤個別栄養相談

# ☆はじめてのウォーキング講座

(2日間のコースです)

- ①平成27年6月29日(月)・7月6日(月)
- ②平成27年11月9日(月)・11月16日(月)
- ③平成28年2月29日(月)・3月7日(月)

## 【内容】

ウォーキングの基礎知識と、その効果を高めるストレッチと筋トレについて

- 【対象】市内在住で、医師から運動を制限されていない方及び2日間参加できる方
- 【時間】14:00～16:00
- 【場所】セラビーいこま
- 【費用】無料
- 【予約】必要(詳細は開催の約1か月前の「広報いこまち」に掲載します)
- 【定員】30名



- ※健康運動指導士が担当します。
- ※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

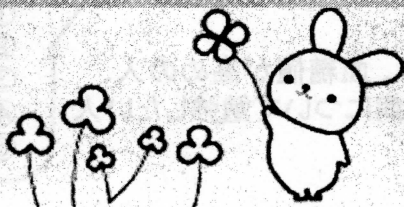
食事や栄養に関する相談をお受けします。

- 【対象】生駒市民
- 【場所】セラビーいこま
- 【日時】平成27年4月～平成28年3月の毎月第2・4火曜日  
(9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(健康課へ電話で)
- 【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、各教室が開催される、約1か月前の広報いこまちに掲載します。



お申込み・お問い合わせは

生駒市健康課

☎0743-75-1002