

生駒市が実施する 健康教室・相談



❖ 減らSO倶楽部 ～生活習慣病予防 基本編～

(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。とりすぎが気になる3つの「S」(S=しぼう、さとう、しお)について自分の食べ方を知り、上手に食べて上手に減らす方法を学ぶ、生活習慣病予防のための基本講座です。

夏・・・平成28年6月24日(金)・27日(月)・7月6日(水)
秋・・・平成28年9月23日(金)・26日(月)・10月3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、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
※保健師、管理栄養士、運動指導員が担当します。

【内容】

- ①減らSO《しぼう》・・・こんなにややこしい!? 油と健康(病気)の関係
- ②減らSO《さとう》・・・糖分と糖質? 本当にとりすぎなの?
- ③減らSO《しお》・・・こんなに大問題! 食塩と高血圧(減塩のホントの理由)

※食事診断で、ご自分の食べている栄養量がわかります

❖ 糖尿病教室 ～生活習慣病予防 特別編～

(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28年11月24(木)・28日(月)・30日(水)・12月5日(月)・6日(火)

【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 ～生活習慣病予防 特別編～

(2日間のコースです)

- ①平成28年5月30日(月)・6月6日(月)
- ②平成28年11月7日(月)・14日(月)
- ③平成29年2月27日(月)・3月6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 ～生活習慣病予防 特別編～

食事や栄養に関する相談をお受けします。

※相談内容等必要に応じて、事前に食事診断のための質問票にご記入をしていただきます

【対象】生駒市民

【場所】セラビーいこま

【日時】平成28年4月～平成29年3月の毎月第2・4火曜日

13:00～、14:00～、15:00～ いずれも1時間程度

【費用】無料

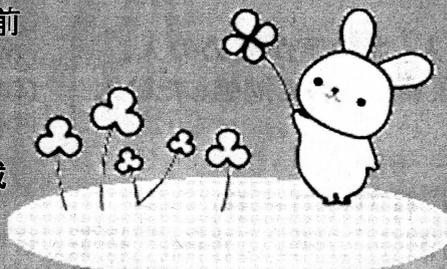
【予約】必要(健康課へ電話で)

【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