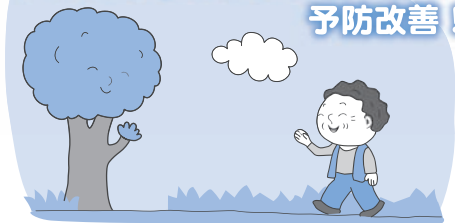


保健センターだより

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拝甲324-2 総合福祉センター内
 東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内
 丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣
 小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

楽しく歩いて
メタボリックシンドロームを
予防改善!



ウォーキングを始めようとしている方、正しい歩き方を確認したい方、ぜひご参加ください。

ウォーキング教室 参加者募集

対象 おおむね30歳以上の市民
内容 正しいウォーキングのポイントを習得後、3～5kmのコースをウォーキングします。ウォーキングの前にはストレッチ運動を行います。定期的に体重・体脂肪などの測定を行い、身体状況の評価も行います。
申込方法 申し込みは5月12日(月)から受け付けます。教室への参加は、毎月実施する「初回指導」を受講してからとなります。教室の開催期間中であれば、都合のよい月から参加でき、参加回数も自由です。
申込先 中央保健センター

▼ウォーキング教室・初回指導の場所・日時 ※教室・初回指導ともに、祝日・年末年始は休講します。

場 所	教 室	初回指導 (5月は教室初日に実施)
中央保健センター	5月21日～3月25日の毎週水曜日 9時30分～11時	教室開催期間中の第2水曜日 9時～
東予保健センター	5月22日～3月26日の毎週木曜日 13時30分～15時	教室開催期間中の第2木曜日 13時～
丹原保健センター	5月22日～3月19日の第1・3木曜日 13時30分～15時	教室開催期間中の第3木曜日 13時～
小松保健センター	5月28日～3月25日の第2・4水曜日 13時30分～15時	教室開催期間中の第2水曜日 13時～

愛媛県歯科医師会 市内各支部主催

歯の衛生週間行事

東予周桑支部の催し

日時 6月7日(土) 14時30分～16時30分

場所 東予総合福祉センター
(ほほえみプラザ)

内容 小学生未満を対象に、歯みがき教室、歯の健康相談、フッ素塗布、記念品(歯ブラシ)のプレゼント

問合せ いわね歯科医院
TEL0898-72-6001

西条支部の催し

日時 6月8日(日) 9時～11時30分

場所 総合福祉センター
(もてこい元気館)

内容 フッ素塗布、ブラッシング指導、歯周病健診、咬合力(かむ力)の測定、口臭測定、顕微鏡で見る口の細菌、よい歯を作るパネル展

問合せ さかもと歯科医院
TEL0897-52-1182

～あなたは家族の栄養士・地域の栄養ボランティア～ 『栄養教室』受講者募集

対象者 「食生活改善」に興味・関心のある方で、初めて受講する方

定員 各30人

受講日時等 下記をご覧ください。

内容 食事バランスや栄養素の働きなど、食生活についての講義や調理実習を通して、健康的な食生活を送るための基本的な知識を身に付けます。

- ① … 開講式、「生活習慣病予防・メタボとは？」などの講義
- ② … 「食品衛生と食環境保全」の講義、調理実習
- ③ … 「食育・食事バランスガイド」の講義、調理実習
- ④ … 「食育・献立の立て方」の講義、調理実習
- ⑤ … 「食育・野菜のちから」の講義、調理実習
- ⑥ … 「身体活動・運動習慣のある生活」の講義、運動実技
- ⑦ … 記念講演、調理実習、閉講式(修了証書授与)

場所・申込先 中央保健センター

申込期限 5月28日(水)

受講日時

- ① 6月4日(水) 9時30分～12時
- ② 7月2日(水) 9時30分～13時
- ③ 8月6日(水) 9時30分～13時
- ④ 9月3日(水) 9時30分～13時
- ⑤ 10月1日(水) 9時30分～13時
- ⑥ 11月13日(木) 9時30分～13時
- ⑦ 12月3日(水) 9時30分～15時

場所・申込先 東予保健センター

申込期限 6月4日(水)

受講日時

- ① 6月11日(水) 9時30分～12時
- ② 7月9日(水) 9時30分～13時
- ③ 8月20日(水) 9時30分～13時
- ④ 9月10日(水) 9時30分～13時
- ⑤ 10月8日(水) 9時30分～13時
- ⑥ 11月20日(木) 9時30分～13時
- ⑦ 12月10日(水) 9時30分～15時