

栄養教室のご案内 ～要予約～

栄養教室

きょうからでも実践できる、暮らしの中で役立つ栄養情報を提供します。

【定員】20名

【対象者】20歳以上の苫小牧市民の方。

内容	日程	時間
腸活チャレンジで 超キレイ!	5月25日 (木)	13:15~14:30
キレイづくりは野菜から!旬の野菜の食べ方	7月27日 (木)	
食欲の秋をのりきる食べ方教えます!	9月21日 (木)	
かぜ予防 ~乳酸菌で免疫力!UP~	1月24日 (水)	
試食代・・・100円		

講座のご案内 ～要予約～

骨・コツ教室

骨を丈夫にするためには日々の運動と食事が大切です。元気な骨づくりを目指しましょう!骨密度測定と骨についての話、食事の話、運動実技の全3回コースです。

【定員】12名

【対象者】40歳から70歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

医療機関で骨粗しょう症の治療、経過観察中の方はご遠慮ください。

	日程	時間
4月教室	4月 10日(月) 17日(月) 24日(月)	13:00~15:00
11月教室	11月 13日(月) 20日(月) 27日(月)	
2月教室	2月 22日(木) 3月 1日(木) 8日(木)	
費用	試食代・・・100円	

短期集中講座

スマートチャレンジ

健診結果でメタボといわれた方、早めに対処しましょう。内臓脂肪等を測定して食事と運動の改善に取り組みましょう。全13回コースです。

【定員】10名

【対象者】30歳から64歳の苫小牧市民の方で、1年以内の健康診断結果を持参できる方。

医師による運動制限のない方。

BMIが25以上の方でなおかつ、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方。

日程	内容	時間
6月 8日 (木) ～ 9月28日 (木)	内臓脂肪測定、体組成測定、講話、目標の設定、個別相談、運動実践等	13:15~15:30
費用	試食代・・・500円	