

～カラダの中からキレイをつくる ♪♪ あなたのお腹が主役です!!～

健診の結果、「メタボですね…とされた…」 「最近お腹が気になる…」
「気がついたら太っていた…こんなはずでは…」
生活習慣病は知らず知らずのうちに、あなたのカラダに忍び寄ってきています！

「そういえば太ってきたわ…」 「昔は血压高くなかったのに…」 とカラダのSOSに気がついたあなた！ 今がチャンスです!!

いの町では前回に引き続き、**生活習慣病予防教室～カラダの中からキレイをつくる♪♪ あなたのお腹が主役です!!～**を開催します。みんなでワイワイ楽しく調理実習、分かりやすいお医者さんのお話、今日から誰でもお家でできる簡単エクササイズを紹介します。

鏡に映る自分のお腹と向き合い、お菓子を食べ過ぎた昨日の私とさよならして、今日からは心機一転！ 未来の健康な私を作っていきますよう☆ 流行りのメタボなお父さん、運動不足のお母さん、友達同士、ご夫婦でも、皆様のご参加お待ちしております♪

日時 12月5日(金) 9:00～14:30

9:00～10:30 「忍び寄るメタボの恐怖！」

石田 健司 医師(高知大学医学部)

10:40～12:30 「カラダの中からキレイレシピ」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)

12:30～13:30 昼食(自分たちで作った料理をいただきます)

13:30～14:30 「今日から始める！簡単効果的エクササイズ」

池添伊佐子 健康運動指導士

場所 すこやかセンター伊野 大会議室・食生活改善教室

定員 なし(ただし、調理実習は先着50名)

○持ってくる物 エプロン 三角巾 300円(調理実習に参加する方のみ)

○服装 動きやすい服装と運動靴で参加してください。

○申込締切 **11月28日(金)**(電話でお申し込みください。)

申込・問い合わせ

ほけん課(すこやかセンター伊野内) ☎ **893-3811**

8:30～17:30 (土・日・祝日を除く。)



「低脂肪料理教室」開催のお知らせ

脂質代謝異常(高脂血症)は、動脈硬化の危険因子です。動脈硬化は加齢、食事、運動など日頃の生活習慣に起因すると考えられています。この機会に脂質代謝異常についての学習とヘルシーで美味しい料理を一緒に作ってみませんか？

▶ **内容** 12月14日(日) 9:00～13:30

▶ **場所** すこやかセンター伊野

▶ **内容/講師**

脂質代謝異常とは：内科医長 竹原 紀秀

食事療法及び調理実習：管理栄養士 新谷 美智

▶ **参加費** 500円

▶ **申込先** 仁淀病院総務係(☎ 893-1551)

▶ **主催** 仁淀病院健康いきいき教室