

# 今日からデキル！

# 健康生活の術



血糖値・血中脂質・血圧、年々高くなっていませんか？

気軽にできる対策をご紹介します。

お好きな講座のみの参加でも。ぜひご参加ください。

## 其の1 運動編

6月29日(木)  
10:00~11:30



【内容】

- ①生活習慣病ミニ講座
  - ②実践！お手軽エクササイズ
- 講師：健康運動指導士

## 其の2 調理編

7月20日(木)  
10:00~12:00



【内容】

- ①生活習慣病ミニ講座
  - ②実践！お手軽クッキング
- 講師：すこやか食生活推進リーダー

## 其の3 歯周病編

9月21日(木)  
13:30~15:00



【内容】 午後開催 歯科グッズ おみやげあり

- ①歯周病は万病のもと  
講師：歯科医師
- ②学ぼう お口のお手入れ  
講師：歯科衛生士

## 其の4 運動編

11月14日(火)  
世界糖尿病デー  
10:00~11:30



【内容】

- ①生活習慣病ミニ講座
  - ②実践！お手軽エクササイズ
- 講師：健康運動指導士

## 其の5 運動編

12月14日(木)  
10:00~11:30



【内容】

- ①生活習慣病ミニ講座
  - ②実践！お手軽エクササイズ
- 講師：健康運動指導士

## 其の6 調理編

R6年1月25日(木)  
10:00~12:00



【内容】

- ①生活習慣病ミニ講座
  - ②実践！お手軽クッキング
- 講師：すこやか食生活推進リーダー

参加費無料

※調理編は  
500円

【申込み】要予約 ※開催月の1日から受付開始（1日が休日の場合は、次の平日から）  
先着30名（調理編は先着16名）

【場所】佐伯区役所別館 6階 大会議室  
（調理編は4階 栄養相談室）

【持ち物】☆運動編は飲み物、運動しやすい服装でお越しください

☆調理編はエプロン、マスク、三角巾、お手拭き、食材費500円



申込先：佐伯保健センター（地域支えあい課）

☎ 082-943-9731

高齢者いきいき活動  
ポイント手帳をお持ちの方は  
ご持参ください。