

血液サラサラ生活 はじめませんか

参加
無料

～今日からできる脂質異常症を防ぐコツ～

脂質異常症とは、血液中の脂肪分が多く、濃い状態です。この血液ドロドロ状態を放っておくと病気の原因になります。今日からできる一歩で未来の健康を守りましょう。

第1回 あなたの食事バランスをチェック ～血液サラサラをつくる食べ方編～

とき 11月14日(金) 14:00～16:00

内容 普段の食事のバランスを振り返りながら一人ひとりにあった血液サラサラの食べ方のコツを学びます。

フードモデルを選ぶことで食事バランスがわかる「SATシステム」の体験もできます。(※講座受講者のうち希望者のみ。体験時間は①13:00～、②13:15～、③13:30～、④13:45～の4枠。かかる時間は1人4分程度)

講師 山陽女子短期大学 津村 なみえ氏
地域活動栄養士会 佐藤 照子氏

第2回 無理なく、楽しい運動で守ろう健康！ ～血液サラサラをつくる運動習慣編～

とき 12月5日(金) 10:00～12:00

内容 イスに座ったままできる簡単なものなど、脂質異常症の予防につながる運動をわかりやすく紹介！毎日無理なく続けられる運動のコツを学びます。

講師 (株)ウェルウェル 健康運動指導士
地域活動栄養士会 佐藤 照子氏

場 所 : 両日ともに 平良市民センター3階 大研修室

対 象 : 健康診断の数値が気になる人・脂っこいもの、甘いもの、お酒が好きで食生活が気になっている人・食事や運動の習慣を見直したい人。

※全2回参加できること・食事の記録に取り組めること

定 員 : 15名 (定員になり次第締切)

申 込 み : 平良市民センターへ来館か電話

平日 9:00～16:30 TEL:0829-31-1251

主 催 : 廿日市市地域共生社会推進室、平良市民センター