

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
みなさんの健康づくりに役立ててください。

～ひだまり通信～

健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

●夜間リフレッシュ運動教室

要予約

対象 64歳以下で運動に支障のないかた
とき 日程表のとおり
午後7時30分～8時30分

日程表	
1月	27日(金)
2月	10日(金) 24日(金)
3月	10日(金) 24日(金)

ところ 保健福祉センターひだまり2階
内容 音楽に合わせた簡単なエアロビクス運動
やストレッチ体操など(託児はありませんが、
お子さんと一緒に参加できます)
講師 フィットネスインストラクター 藤原 京氏
持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ
募集人員 20人(先着順)
申込期限 1月25日(水)

●毎月みんなでウォーキング

とき 毎月第1水曜日(1月4日、2月1日)
午前9時30分～10時30分 ※雨天中止
集合場所 市民体育館正面玄関横
※1月4日は、先着30人にぎんざいのふるまいが
あります。

●ストレッチ教室

内容 1月のテーマは「肩こり予防」
とき 毎週金曜日
午前9時30分～10時15分
午前10時30分～11時15分
※どちらかの時間を選んでください。

●幼児食はじめ講座

要予約

対象 1歳～1歳6か月のお子さん
とその保護者
とき 1月24日(火)
午前10時30分～11時30分
ところ 保健福祉センターひだまり2階
ひだまりホール
内容 幼児食の進めかたの話と試食
持ち物 お子さんの託児に必要なもの
申込期限 10組(先着順) **申込期限** 1月19日(木)



●乳幼児・1歳児健康相談

対象 乳幼児・1歳児
とき 1月12日(木)
午前9時～11時30分、午後1時～2時
持ち物 母子健康手帳



●栄養教室

要予約

～食生活改善推進員養成講座～

とき 日程表のとおり
おおむね午前10時～午後3時

日程表	
1回目	2月1日(水)
2回目	2月7日(火)
3回目	2月14日(火)
4回目	2月22日(水)
5回目	2月28日(火)

ところ 保健福祉センターひだまり2階
内容 子どもから高齢者まで各世代の栄養や食
品衛生についての講義、調理実習、簡単な
運動の実践など
参加費 2,000円(テキスト代)
募集人員 20人(先着順) **申込期限** 1月20日(金)

●元気ルーム開放

内 容 健康づくりを目的とした使用が原則
と き 月曜・木曜日 午前9時～午後4時30分
水曜日 午後1時～4時30分

●こころの健康相談

要予約

対 象 市民
と き 1月23日(月) 午後1時～3時
担 当 保健師・福祉相談員

●健康相談

対 象 市民
と き 1月16日(月)、23日(月) 午前9時～12時
担 当 保健師

●高血糖予防料理教室

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

要予約

と き 1月25日(水)
午前10時～午後1時ごろ
と ころ 保健福祉センターひだまり2階
クッキングルーム
内 容 調理実習と講話
持 ち 物 エプロン・三角巾
参 加 費 1人500円
募 集 人 員 16人(先着順)
申 込 期 限 1月18日(水)

●栄養相談

要予約

対 象 市民
と き 月曜～金曜日 午前9時～午後5時
担 当 管理栄養士

肝臓が疲れていませんか？ お酒の飲み過ぎ、要注意

お酒と肝臓

お酒に含まれるアルコールは肝臓で分解されます。しかし過度に摂取すると分解が追い付かなくなり、肝臓を痛めてしまいます。肝臓は痛んでも自覚症状があまりなく、気付かないうちに病状が進行している場合もあるため、注意が必要です。

お酒に強い人でも体に及ぼす影響は同じです。気を付けましょう。

肝臓をいたわるために

【休肝日を作る】

毎日飲む人は1週間に1～2日お酒を飲まない日を作りましょう。

できれば2日続けて飲まないようにすると、肝臓が完全に休むことができ効果的です。

【適量を守る】

休肝日を作っても多量に飲酒しては意味がありません。1日のお酒の適量を守るようにしましょう。お酒の適量は、年齢や体格、また体調によっても違います。一般的な成人男性の場合、純アルコール量で1日20gとされています。また、女性や高齢者はこれより少ない量が目安となります。



新年になり心新たに

「今年こそは
休肝日を作る！」

をぜひチャレンジして

みてください。

日本酒 1合 (180ml) ウイスキー 40度
ダブル1杯(60ml)

純アルコール
20gの目安

ビール 中びん1本 (500ml) ワイン 2杯 (200ml)

焼酎 25度 (100ml)