

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。

## ●幼児食はじまり講座

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)