



# 生活習慣病予防教室のご案内



糖尿病予防編		
調理実習 コース	日時	11月29日(金) 10時~13時
	場所	二戸市総合福祉センター 2階 集会室
	内容	① 講話 「糖尿病予防のための基礎知識」 ② 調理実習
	持ち物	エプロン、三角巾、マスク、お米1合
	対象者	市内在住の18歳以上の方
	定員	20名(定員になり次第締め切りさせていただきます)
軽体操 コース	日時	1月30日(木) 10時~11時30分
	場所	ほほえみセンター(浄法寺) 2階 和室
	内容	① 講話 「糖尿病を予防・改善するための食事について」 ② 軽体操 ③ 試食(豆乳クラムチャウダー)
	持ち物	筆記用具、運動できる服装、飲み物
	対象者	市内在住の18歳以上の方
	定員	10名(定員になり次第締め切りさせていただきます)

- 全ての教室にご参加いただけます。
- 申込締切は各教室開催の1週間前までです。
- 下記申込先へご連絡をお願いします。



## 【申込先】

二戸市総合福祉センター 国保予防課  
TEL: 0195-23-1316 (内線 223)



## 高血圧予防編

調理実習 コース	日 時	12月13日（金） 10時～13時
	場 所	二戸市総合福祉センター 2階 集会室
	内 容	① 講話 「高血圧を予防・改善するための食事について」 ② 家庭のみそ汁の塩分チェック ③ 調理実習
	持ち物	エプロン、三角巾、マスク、お米1合、 普段ご家庭で食べている汁物（約50cc）
	対象者	市内在住の18歳以上の方
	定 員	20名（定員になり次第締め切りさせていただきます）
	血圧測定体験 コース	日 時
場 所		ほほえみセンター 2階 和室
内 容		① 講話 「高血圧予防のための基礎知識」 ② 正しい血圧の測り方体験 ③ 家庭のみそ汁の塩分チェック ④ だしパック作り、試食（減塩みそ汁）
持ち物		筆記用具、普段ご家庭で食べている汁物（約50cc）
対象者		市内在住の18歳以上の方
定 員		20名（定員になり次第締め切りさせていただきます）

### 減塩モニタ貸出し中！



#### 減塩モニタとは

- ⇒ ・朝一番の尿で、前日の1日の塩分量が分かる機器
- ・日々の塩分摂取量の目安として利用することができる

市では5日間無料で貸出を行っています。返却時、食事チェックシートをもとに管理栄養士による栄養相談も実施いたしますので、ぜひご活用ください。

ご案内している教室時にも貸出しいたします。

この機会にぜひご利用ください。

※ データにつきましては、市の健康づくりに活用させていただきます。

#### 連絡先

二戸市総合福祉センター 国保予防課

TEL：0195-23-1316（内線223）