

【①高血圧予防コース】

| 回 | 日時 | 内容 |
|---|-------------------------|--|
| 1 | 6月11日(火) 13:30~15:30 | 高血圧予防についての講義(保健師、管理栄養士による講話)、血圧、尿中塩分濃度などの測定 *尿中塩分濃度測定は、自宅で採尿したものを持参 |
| 2 | 6月25日(火) 13:30~15:30 | 家庭でできる運動の実践 |
| 3 | 7月9日(火) 10:00~13:00 | 栄養講話と調理実習 |

【②メタボ予防コース】

| 回 | 日時 | 内容 |
|---|--------------------------|---|
| 1 | 7月24日(水) 13:30~15:30 | メタボリックシンドローム予防についての講義(保健師、管理栄養士による講話)、血圧などの測定 |
| 2 | 8月7日(水) 13:30~15:30 | 家庭でできる運動の実践 |
| 3 | 8月21日(水) 10:00~13:00 | 栄養講話と調理実習 |
| 4 | 8~9月 14:00~ *受講後調整 | 動脈硬化の度合いなどを見る検査 *宗像医師会病院健診センターで実施 |
| 5 | 9月25日(水) 13:30~15:30 | 教室のまとめと個別相談会 |

【③糖尿病予防コース】

| 回 | 日時 | 内容 |
|---|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | 10月10日(木) 13:30~15:30 | 糖尿病予防についての講義(保健師、管理栄養士による講話) |
| 2 | 10月24日(木) 13:30~15:30 | 家庭でできる運動の実践 |
| 3 | 11月7日(木) 10:00~13:00 | 栄養講話と調理実習 |
| 4 | 11月 14:00~ *受講後調整 | 食後血糖値などの検査 *宗像医師会病院健診センターで実施 |
| 5 | 12月12日(木) 13:30~15:30 | 教室のまとめと個別相談会 |

【④慢性腎臓病コース】

| 回 | 日時 | 内容 |
|---|----------------------------------|--|
| 1 | 平成26年 1月10日(金) 13:30~15:30 | 慢性腎臓病予防についての講義(保健師、管理栄養士による講話)、血圧、尿中塩分濃度などの測定 *尿中塩分濃度測定は、自宅で採尿したものを持参 |
| 2 | 1月24日(金) 13:30~15:30 | 家庭でできる運動の実践 |
| 3 | 2月7日(金) 10:00~13:00 | 栄養講話と調理実習 |

【リーダー養成講座】

| 回 | 日時 | 内容 |
|---|-------------------------|---------------------------------|
| 1 | 6月24日(月) 14:00~16:00 | ▽自分と地域の健康状態についての学習 ▽わかめ体操の学習 |
| 2 | 7月8日(月) 14:00~16:00 | 体力テストの方法の学習と実践 |
| 3 | 7月22日(月) 14:00~16:00 | 玄米ニギニギ体操の学習 |
| 4 | 8月5日(月) 14:00~16:00 | 玄米ニギニギ体操の実践 |

生活習慣病予防教室 **生徒募集**

【①高血圧予防コース】

- 日時・内容 左表参照
- 場所 玄海コミセン
- 対象 収縮期血圧140以上か、拡張期血圧90以上の人
- 申込締切日 5月21日(火)

【②メタボ予防コース】

- 日時・内容 左表参照
- 場所 メイトム宗像
- 対象 腹囲(男性85cm、女性90cm)以上か、BMI25以上の人
- 申込締切日 7月3日(水)

【③糖尿病予防コース】

- 日時・内容 左表参照
- 場所 河東コミセン
- 対象 HbA1c5.5%以上か、空腹時血糖110mg/dℓ以上の人
- 申込締切日 9月19日(木)

【④慢性腎臓病予防コース】

- 日時・内容 左表参照
- 場所 東郷コミセン
- *第3回のみメイトム宗像
- 対象 高血圧、高血糖、高尿酸、脂質異常で指摘を受けたことがある人か、血清クレアチニン値(男性1.2以上、女性0.8以上)の人
- 申込締切日 12月20日(金)
- 申込先 健康づくり課 ☎(36)1187



健康づくり **参加者募集**
「リーダー養成講座」

- 日時・内容 下表参照
- 場所 メイトム宗像
- *内容によって変更の場合あり
- 講師 健康運動指導士、レクリエーション・コーディネーター、市保健師、他
- 応募要件 20歳以上の市民で、講座修了後、コミュニティやボランティアなどで、地域の健康づくり活動をしたい人、資格・特技を役立てたい人
- 募集人数 先着50人 *受講決定者へ後日、案内を送付
- 参加費 無料
- 申込締切日 6月7日(金)
- 申込先 健康づくり課 ☎(36)1187

| 回 | 日時 | 内容 |
|---|--------------------------|-----------------------------------|
| 5 | 9月9日(月) 14:00~16:00 | ウォーキングとストレッチの学習 |
| 6 | 9月30日(月) 14:00~16:00 | レクリエーションの学習 |
| 7 | 10月 (日時は実習先と調整) | レクリエーションの実践 |
| 8 | 10月21日(月) 14:00~16:00 | ▽骨密度測定の学習 ▽これからの健康づくり活動についての学習 |

好評発売中! 広告主を募集 広報紙とホームページ

市では、平成18年10月から市の広報紙とホームページに有料広告を掲載しています。あなたも広告を出してみませんか。

◎広告の規格と掲載料 (このほかにも1/3ページ、1/2ページ、1ページの規格があります)

| 規格 | 広告の大きさ | 料金(1枠1月につき) | 色数 |
|-----|----------------------|------------------|------|
| 広報紙 | 1号 縦 5.9cm 横 12cm | 1枠当たり 20,000円 | 白黒1色 |
| | 2号 縦 5.9cm 横 24cm | 1枠当たり 36,000円 | 白黒1色 |

※1年間に12号以上掲載を希望する場合は10%、6号以上掲載を希望する場合は5%を掲載料から割り引き

◎締め切りは掲載希望号の2カ月前

| 規格 | 料金(1枠1月につき) |
|--|---|
| ホームページ 天地 縦 50ピクセル 左右 横 160ピクセル データ容量 20キロバイト以内 形式 Jpeg、Gif形式、Flash形式のいずれかでALT属性テキストデータ、全角20文字以下 | トップページ 15,000円 トップページ外 10,000円 |

市では今後、印刷物などにも有料広告を掲載し、藏入の確保に努めていく予定です。皆さまのご理解と協力をお願いします。

問い合わせ先 秘書政策課広報・報道担当 ☎(36)1055

こ 小椅子 & スツール &

作品展 5月16日~30日

津屋崎千軒 なごみ

0940-52-2122 (火曜:休) 9~20時

木の工房 遊観堂 090-2960-9113

