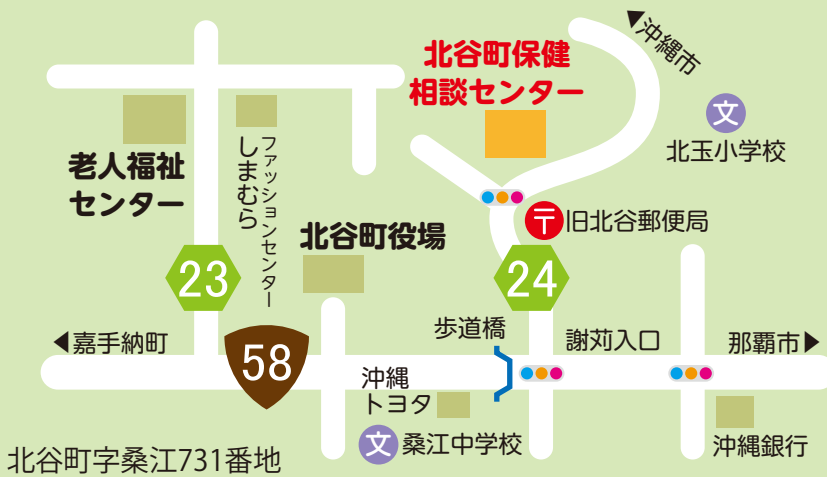


令和4年度 保存版

北谷町

毎日元気!! 健康だより

(北谷町保健事業日程一覧表)



ちーたん (北谷町イメージキャラクター)

バランスアップ栄養教室のご案内

「食」を通して健康を見直してみませんか? 日ごろの食生活を振り返り、バランスのよい食習慣を身につけましょう♪

- ・食事のとり方や食べる量、間食についてのお話
- ・包丁不要の簡単レシピの試食

対象者 北谷町在住で19歳以上の方

※日程等については広報ちたん、ホームページ等でご案内予定です。

「食改さん(食生活改善推進員)」料理教室

年に数回、テーマに合わせた料理教室を行っています。お友達同士やサークルなど5~10名単位での開催もご相談ください。

- 適塩クッキング ●おやこクッキング
- 乳製品で骨太クッキング ●沖縄料理教室

対象者 北谷町民

※新型コロナウイルス感染症の状況により実施は未定です。広報ちたんやホームページ等でご確認ください。

スマートダイエット教室のご案内

スマートダイエットとは

筑波大学の研究結果から開発された食生活改善を中心とした減量教育プログラムで、約3か月で8kgの減量を達成することがエビデンス(科学的根拠)として確認できています。

スマートダイエットを通して健康的な減量を実現しませんか?

対象者

北谷町民15名 ※全日程参加できる方

- ①BMI25以上又は腹囲男性85cm以上、女性90cm以上
- ②おおむね30~50代男女
- ③食事記録をつけられる方
- ④健康診断を受けて結果の変化が確認できる方

※新型コロナウイルス感染症の状況により実施は未定です。

詳細は保健相談センターにお問い合わせください。

ご予約・お問い合わせ：北谷町保健相談センター ☎936-4336