

募集

おやつ選びのポイントを学ぶ



第3回食育セミナー こどものおやつ教室

問合せ/健康づくり課 (978-7100)

幼児期に必要なおやつや市販のおやつを選ぶときのポイントなど、試食しながら学びませんか。簡単手作りおやつの実習もあります。

○日時

11月8日(木) 10時～12時

○場所

函南町保健福祉センター 2階調理室

○内容

「幼児期におすすめのおやつ、市販のおやつを選び方」、簡単おやつ調理実習、試食

○対象

町内在住の年少～年長児(平成24年4月2日～平成27年4月1日生まれ)の保護者 15人

○申込み

11月1日(木)までに電話でお申し込みください。

○その他

託児あり(先着10人)、お申し込み時にお申し出ください。

募集

子育て世代の身近な拠り所に



ふじのくに地域少子化突破戦略応援事業「子育てサロン・まある」

申込み・問合せ/子育てコーディネーター(子育て交流センター内:979-8800)

子育て世代の身近な拠り所として各地区の公民館で「子育てサロン」を開催します。紙芝居、パネルシアター、ふうせん遊びなどで楽しく親子で遊びませんか。

○開催日時・場所

11月1日(木) 畑毛公民館、11月8日(木) 平井公民館、11月12日(月) 間宮公民館、11月17日(土) 桑原公民館
10時～11時(開始前に受け付けあり)

募集

健康経営の視点を持つために



健康経営セミナー

問合せ/健康づくり課(978-7100) 東部健康福祉センター(920-2112)

職場における健康づくりの取組支援などを行うことにより、生活習慣病予防を推進し、「静岡県で“暮らす”“働く”“育つ”と元気になれる～働いてよし、住んでよし～」の実現を目指すためのセミナーです。

○日時

- ① 11月6日(火) 14時～16時
- ② 11月28日(水) 14時～16時

○場所

函南町保健福祉センター

○内容

- ① 講演:「健康経営のすすめ」 講師:古井祐司(東京大学政策ビジョン研究センター特任教授)
- ② 講義実習:「職場でできる運動や健康づくり」

○対象

町内在住者、函南町商工会会員、町内外の一般企業事業所の人事担当部署

○申込み

11月2日(金)までに健康づくり課窓口または電話、FAX(979-4599)でお申し込みください。

募集

健康を維持するために



高血圧予防教室

申込み・問合せ/健康づくり課(978-7100)

大きな病気になる前に高血圧を予防しましょう。希望者は血管年齢を測定できます。(先着15人)

○日時

12月10日(月) 19時～20時30分

○場所

函南町保健福祉センター

○内容

講義「高血圧予防について学ぶ(専門医)」、「高血圧予防の食事について(管理栄養士)」

○持ち物

筆記用具、健診結果

○申込み

12月5日(水)までに電話でお申し込みください。

募集

ご協力お願いします



まごころ会 家族による家族学習会

申込み・問合せ/まごころ会 杉本(電話:933-6008、FAX:933-6021)

精神に病気(主に統合失調症)のあるご家族を持つ人達で構成されるまごころ会がその経験を基にして家族学習会を行います。参加無料。

○日時

11月3日、11月10日、11月17日、12月1日、12月8日の土曜日 13時～16時

○場所

サンウェルぬまづ 2階中会議室(沼津市日の出町1-15)

○内容

主に統合失調症についての学習会

○申込み

電話またはFAXでお申し込みください。

募集

病気にならないために



慢性腎臓病(CKD) 予防教室

申込み・問合せ/健康づくり課(978-7100)

慢性腎臓病は、初期のうちには自覚症状がありませんが、放置するとやがて人工透析が必要になり、早期発見・予防が大切となります。病気について学び、自分の健康を守りましょう。

○日時

- 1日目:12月4日(火) 13時15分～14時45分
- 2日目:12月20日(木) 13時15分～14時45分

○場所

- 1日目:函南町役場
- 2日目:函南町保健福祉センター

○内容

- 【1日目】
 - ・医師による講義
- 「慢性腎臓病とはどういう病気なのか～診断と治療・生活する中での改善ポイントについて～」講師:原一彰(順天堂大学医学部附属静岡病院 腎臓内科医師)
- 【2日目】
 - ・管理栄養士による講義
- 「慢性腎臓病重症化予防のための食事について」

○募集人数

60人

○申込み

11月20日(火)までに電話でお申し込みください。



▲昨年度の教室の様子