

揖斐川町健康教室

参加費無料

～ 試してみよう、体にいいこと、生活習慣病予防 ～

① おいしい減塩生活！

講師：揖斐川町栄養士

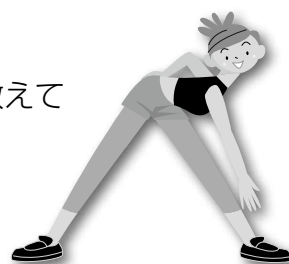
減塩のメリットとポイントをわかりやすく説明します。
減塩みそ汁の試飲もあります。



② ちょっと運動してみよう！

講師：葛本 香 先生

「体が軽くなる・自然と笑顔になれる」と評判の先生です。
心地よい運動体験とともに、簡単・家庭でもできる運動を教えてください。



《ご都合のよい日程で参加してください。》

日 時		場 所
12月2日(火)	13:30～15:30	健康広場(アリーナ)
12月4日(木)	13:30～15:30	健康広場(多目的ホール)
12月8日(月)	13:30～15:30	谷汲保健センター 2階
12月9日(火)	13:30～15:30	久瀬公民館(2階集会室)

*受付は15分前から実施します。

持ち物：タオル・上靴(運動しやすい靴)

保健推進員の研修会を兼ねて実施します。

お問い合わせ・参加申込 揖斐川保健センター TEL 23-1511

インフルエンザ予防をしよう

インフルエンザの流行にそなえて、
一人ひとりができること！

☆ 外出した後は、こまめに、丁寧に手を洗い、うがいをしましょう。

手を洗う時は、固形せっけんやハンドソープを使って、手のひらから手の甲、指の間や爪の間、手首までをしっかりと洗いましょう。

洗った後は、乾燥したきれいなタオルなどで十分にふき取りましょう。

☆ せき、くしゃみなどの症状がある時は、きちんとマスクをしましょう。

☆ せきやくしゃみをする時は、まわりの人にうつさないよう、ティッシュやハンカチなどで鼻や口をおおいましょう。

☆ インフルエンザの予防接種をしましょう。詳細については、かかりつけの医療機関でご確認ください。

☆ 1日3食、栄養バランスのとれた食事をしっかりと食べましょう。

☆ 睡眠時間をしっかりと確保しましょう。

