

# 女性の健康力アップ教室

～今からはじめる生活改善!!

一歩、踏み出してみませんか～

定員50人

本町では、本年度から鳥取大学と連携し、女性の健康力アップ教室を行います。自分の体調や生活スタイルを見直し、更年期、それ以後を上手に過ごすため、いろいろな体験をしていただく内容になっています。できるだけ4回シリーズで参加されることをおすすめします。5月11日(金)までに保健課へ、お申し込みください。

※参加希望者には、事前に生活習慣アンケートを配布します。(結果は教室1回目にお返しします)

※メノポーズカウンセラーとは、更年期を対象としたカウンセラーの資格です。

## 全体講師

鳥取大学医学部保健学科

助教 池田 智子 さん

(メノポーズカウンセラー)

◆対象 町内在住の40～59歳の女性の方

◆とき 平成24年6月～8月

◆場所 保健福祉センターなわ

◆その他 歩数計をさしあげます。  
毎回お茶菓子を用意します。

◆申込み先 保健課 ☎0859-54-5206

回	開催日	時間	内容
1	6月9日(土)	13:30～15:30	『女性のからだのしくみを知ろう』 計測、判定結果の説明、講話 など
2	6月23日(土)	13:30～15:30	『判定結果を活用し、生活習慣の問題を見つけよう』 運動、食生活のポイントについて
3	7月14日(土)	13:30～15:30	『スモールチャレンジ～小さな一歩を踏み出そう』 講師：健康運動指導士 松田 万里 さん ウォーキング、ストレッチの実践
4	8月18日(土)	13:30～15:30	『生活改善は続けられる?少し変わった私…???』 計測、診断、アロマ&リラクゼーション

## 大山チャンネル 番組放送予定

# 5月

1日～31日

デジタル 113ch

アナログ 3ch

●テレビの電子番組表(EPG)と大山町ホームページで内容をご確認いただけます。

### ●番組開始時間

番組開始時間	5:50 / 11:50 / 14:50 / 19:50	6:00 / 12:00 / 15:00 / 20:00 / 24:00	7:00 / 13:00 / 16:00 / 21:00 / 25:00
5月 1日～5月10日	【大山賛歌体操】 介護予防編 健康づくり編	じげとびっく 5月号 1	じげとびっく 4月号 3
5月 11日～5月20日		じげとびっく 5月号 2	じげとびっく 5月号 1
5月 21日～5月31日		じげとびっく 5月号 3	じげとびっく 5月号 2

番組以外の時間帯は、文字情報で行政情報を提供しています。番組の内容は都合により予告なく変更することがありますのでご了承ください。

**ビデオ投稿募集!** みなさまがビデオや写真に撮った身近な話題や地域行事など、大山チャンネルに投稿してみませんか?編集は情報管理室で行います。話題などの情報提供も受付けています。



◆問い合わせ先 企画情報課情報管理室 ☎0859-54-5202