

すこやかだより



「ながらウォーキング」参加者の募集

暑さが落ち着き、秋の到来を感じるようになりました。
今年も歩こう会を開催いたします。多くの方に参加して
いただけるように、日曜日の開催です。季節を感じながら、
お話しを楽しみながら、ゆっくり町内を歩いてみませんか



日 時：平成29年10月29日（日）9：00～

集合場所：日出町保健福祉センター 正面玄関前

**コース：保健福祉センター → コーフ大分 → 東部跨道橋 → 井出
→ 愛宕神社 → 成田尾住宅前 → 保健福祉センター**

申 込：10月20日（金）までに下記申込先までご連絡ください。

**備 考：雨天中止の決定は前日28日の17：00の時点で行い、各区の推進員
から申し込みいただいた方へ電話連絡いたします。
決行のときはご連絡いたしません。**

＜「ながらウォーキング」のお申込先＞

各区健康づくり推進員 または、日出町健康増進課長寿健康係（☎ 7 3 - 3 1 3 0）

平成29年度「すこやか栄養教室」を開催しました



9月13日（水）に日出町保健福祉センターにて、30名の方が参加して「すこやか栄養教室」を開催しました。

まず、管理栄養士さんによるお話があり、日出町が県下で一番食塩の摂取量が多いと伺いました。又、心疾患、脳血管疾患も多いそうです。改めて節塩に取り組んで病気の予防に努めたいと思いました。

鶏の照り焼きにカボス果汁を使い、スープに減塩コンソメを使用しましたが、とても美味しく出来上がりました。今回は男性の参加も多く和気あいあいのうちに楽しく終了しました。



塩分計を使ってみませんか！

藤原地区健康づくり推進協議会では、味噌汁などの塩分濃度を計る塩分計を貸し出しています。

詳しくは各区の推進員に声をかけてください。

