



※白・黄・黒・緑・赤の5色の食品を
毎食そろえているだけで、栄養のバ
ランスが整います。

◇健康づくり推進員おすすめレシ
ピの紹介と試食
今年のレシピ集は「骨粗しょう症を
予防しよう」「5色の食品をそろえよ
う」がテーマ。健康づくり推進員おす
すめの、簡単でおいしいヘルシーな家
庭料理をたっぷり紹介します！試食も
あります。



▲高野豆腐のもっちり磯辺焼き



▲大豆入り炊き込みご飯

試食メニュー
○大豆入り炊き込みご飯
○高野豆腐のもっちり磯辺焼き
試食配布開始
午前10時30分(なくなり次第終了)

◇健康チェック(まちの保健室)
& 骨密度測定

今年は、健康チェックと骨密度測定を
同時に行います。

自身の体と骨密度をチェックして健
康づくりに役立ててください。個々の
結果に基づいた説明もします。

看護師が、健康チェック(血圧・体重・
体脂肪・BMI・基礎代謝・内臓脂肪
率などの測定)と骨密度測定を行いま
す。さらに、骨の健康度をチェックし
て、丈夫な骨づくりを目指しましょう。

対象 市内在住の18歳以上の方
定員 200人(先着順・整理券あり)

◇足もみ無料体験

足もみは誰にでもできる健康法です。
足もみ後の爽快感を体験してください。
定員 65人(先着順・整理券あり)

※健康チェック&骨密度測定、足もみ
無料体験は、午前9時45分から保健
センター入口で整理券(1人1枚)
を配布します。午前10時以降、整理
券が残っている場合は、入口付近の
整理券配布場所です。整理
券がなくなり次第終了です。

◇健康づくり教室(要申込み)

自分の体を整えて！ポールウォーキン
グで全身運動！

体のゆがみを整える体操とポールウォー
キングによる歩行の体験を行います。
雨天時は室内を歩きます(講座と体験)。
※ポールウォーキングとは、2本のポー
ルを使って歩行運動をすることです。

時間 午前10時15分～11時45分、午
後0時15分～1時45分

定員 各回10人(先着順)

※教室内で健康チェックと骨密度測定
を行います。

申込み 5月1日(火)から、電話または
直接保健センター☎624へ(土・日
曜日、祝日を除く午前8時30分～午
後5時)



◇結核検診

結核は「昔の病気」ではなく、人から人へうつる身近な感染症です。何より怖いのは、自分が結核だと気付かず周囲の人にうつしてしまうことです。この機会にレントゲン検査を受けてみませんか。

対象 市内在住の18歳以上の方

内容 胸部デジタル撮影



◇はむすぽ紹介

はむら総合型スポーツクラブ「はむすぽ」で行っているさまざまな活動を紹介します。あなたに合った活動を見つけて取り組んでみませんか？



毎日、育児や家事、仕事で忙しいお父さん、お母さんの健康づくりを応援します！



★バルーンアートを作ろう

お子さんはもちろん、大人の方も大歓迎！細長い風船を膨らませて、色々な形を作りましょう。

トイプードル、剣、お花など、すてきなバルーンアート作りに挑戦してください。

※バルーンがなくなり次第終了します。

★若い世代からの骨粗しょう症予防や健康づくり・健診について紹介します

★お子さん向けに、絵本や手作りおもちゃを紹介します

楽しい企画がいっぱい！
はむりっぽも待ってるよ！



▼羽村市公式キャラクターはむりん

はむりんも遊びに行くよ！
みんなで会いに来てりん♪

▲健康はむら21公式キャラクター「はむりっぽ」

★お子さん連れの方には、紙オムツをプレゼントします

※紙オムツはS・M・Lサイズを準備しています。

※各サイズともなくなり次第終了します。