

# 健康づくり課 健康増進事業紹介

## 栄養・食生活

男性料理教室	男性の健康づくりを目的とした料理教室です。調理を楽しみながら、家庭で実践できる知識を身につけましょう。	詳しくは広報のしろでお知らせします。
食生活改善推進員養成講座	食生活改善推進員は、食を中心とした健康づくりの活動を行うボランティア団体です。この講座で食に関する知識を身に付けて、一緒に活動をしてみませんか？	詳しくは広報のしろでお知らせします。
ベジチェック	センサーに手のひらをあてるだけで、1日の推定野菜摂取量を把握できます。保健センターで健診・検診を受ける方を対象に測定を行っています。	保健センターでの健診・検診時にお申し込みください。
栄養士おすすめ！健康おてがるレシピ	市が主催した料理教室の中から、おすすめのレシピを紹介します。日々の献立にお役立てください。	詳しくは能代市のHPをご覧ください。

## 身体活動・運動

1,2,1,2ウオーキング	市内各地で、桜や紅葉など季節の景色を楽しみながらウオーキングを実施しております。ウオーキングをしたことがない方も大歓迎です！	詳しくは広報のしろでお知らせします。
のしろ健康体操	市民歌に合わせて行う体操です。CD・DVDの貸し出しや出前講座も行っています。	詳しくは能代市のHPをご覧ください。 動画も公開中です！
健康運動教室（チャレンジ☆フィットネス）	生活習慣病予防のために運動習慣を身につけることを目的に、全12回の様々な運動教室を実施しています。新しい運動に出会う・運動を始めるきっかけづくりに、是非ご参加ください！	詳しくは広報のしろでお知らせします。