

## マタニティクラブ



2月15日(水) 町内在住の妊婦さん7名が集まり、和気あいあいとした雰囲気の中で、マタニティクラブを開催しました！

妊娠中の生活や食事、産後の手続きなどについて学び、試食会では、家庭や外食の味と比較しながら、塩分や糖分について振り返る機会となりました。



お母さんの食事は赤ちゃんに影響します！

主食・主菜・副菜を中心に、食事のバランスを意識しましょう！

特に、現代の日本人の食生活は

野菜 カルシウム 鉄分 が不足気味のため、積極的に取り入れましょう！

雪が解けたら

## 運動にチャレンジしよう！



雪が解け暖かくなり、健康づくりのためウォーキングをはじめてみませんか？ウォーキングの効果を高めるものがノルディックウォーキングです。沼田町では、平成24年の荻原健司さんの講演会をきっかけに実践する方が増えています。

健康づくりにノルディックウォーキングを始めてみませんか？

歩き方などのご相談は保健福祉課健康グループまでお問合せ下さい。

全身を使う運動のため、消費カロリー20%アップ！  
メタボ予防・解消にも効果的！



背筋が無理なくピンと伸び、姿勢よく歩くことができます。

腕も使って歩くため、二の腕のシェイプアップに効果的！

膝への負担が少なくなり、膝痛予防に効果的！

腰への負担が少なくなり、腰痛予防にも効果的！