

ふれあい Information



お腹のなかから食育！

マタニティクラブ



町では妊婦さんを対象にマタニティクラブを行っています。

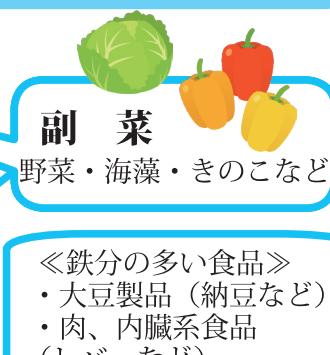


6月には、マタニティクラブ初の試みとして、沼田町の食生活改善協議会（代表：岡田久恵）の会員が講師となり食育講話やミニ料理講習、試食などを行いました。

講話にはフェルト製のカラフルな食べ物の手作り教材が登場！市販だしと天然だしの飲み比べや、出産後の離乳食を見据えて、塩分の少ない天然だしの取り方などの実践学習を行いました。

食事は未来の身体、生活を作ります！

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 !!



《鉄分の多い食品》
・大豆製品（納豆など）
・肉、内臓系食品
(レバーなど)

特に、現代の日本人の食生活は

野菜等の”副菜” 牛乳・乳製品等の”カルシウム” たんぱく源からの”鉄分”
が不足気味です・・・気を付けましょう !!



はじめませんか？

ノルディックウォーキング



沼田町では、オリンピック金メダリストの荻原健司さんの講演が平成24年に実施され、ブームに火が付きノルディックウォーキング人口が増えています。

▼高齢者元気100倍！教室の様子



★ノルディックウォーキングの利点★

- ① ダイエットなどに効果的（全身の90%の筋肉を使用）
- ② 肩こり改善（首・肩周りの血行促進）
- ③ 足腰への負担を軽減
- ④ 骨粗しょう症の予防と改善

ぜひ、ノルディックウォーキングをはじめましょう !!

はじめてみたい方は役場保健福祉課（35-2120）へご連絡ください。

河川敷やパークゴルフ場を歩きました。

【担当】松野