

健康度測定

自分に適した運動量を知ろう

医師や健康運動指導士の立会いのもと、各種体力測定を行い、最適な運動強度・量をアドバイスします。

●対象者 市民または市内の事業所に勤務する40歳以上の人

●期日 ①1月27日(木)②3月17日(木)

※①②は同じ内容

●所要時間 約1時間半

●会場 すこやか交流プラザ

※健康パンフレットなどで3月は、南コミュニティセンターを予定していました。すこやか交流プラザへ変更になりました。

●内容 ◇安静時心電図◇医師による問診 ◇全身持久力測定(自転車エルゴメータ)◇体力測定(握力・ロコモ度テスト・柔軟性・バランス)

●もってくるもの ◇1年以内の特定健診結果票のコピー(同等の検査でも可)◇室内履きシューズ◇飲み物◇運動できる服装◇タオル

●料金 1800円



こんな人におすすめ

- ◇減量のための効果的な運動を知りたい
- ◇高血圧や糖尿病など生活習慣病で治療中だが、安全で効果的な運動を知りたい など
- ◇現在の体力年齢を知りたい



- 申込方法 ◇電話◇健康増進室窓口
(月・水～土曜日 午前9時～午後6時 祝日は休み)
- 申し込みと問い合わせ先
健康増進室(すこやか交流プラザ内) ☎(501)2322

脂肪燃焼教室 お腹まわりスッキリ運動編

お腹まわりの脂肪は内臓脂肪と言われ、生活習慣病の原因となります。寒いと太りやすいというイメージはありませんか。実は、夏より冬の方が基礎代謝は高く、脂肪を燃やしやすい季節となり、日頃からの食事の取り方や継続した運動がポイントになります。

この教室では、健康運動指導士の講話と、簡単な運動を通して、楽しく学習します。保健師や管理栄養士による個別相談もできます。

- 対象者 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が気になっている人とその家族
- 期日 ①1月20日(木) ②2月10日(木) ③3月10日(木)
- ※①②③は同じ内容
- 時間 午前10時～正午
- 会場 ①中央コミュニティセンター視聴覚室
②③すこやか交流プラザ 2階
- 内容 ◇普段からできる運動方法について講話◇運動の体験

- 定員 15人
※申込多数の場合は新規・特定保健指導が必要と判断された人優先
- 申込方法 ◇電話◇すこやか交流プラザ窓口
◇はがき(「脂肪燃焼教室申込み」。希望日時・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号)
- 申込期限(必着) ①1月18日(火) ②2月1日(火)
③3月1日(火)
- 申し込みと問い合わせ先
すこやか長寿課健康長寿担当〔〒816-0932
瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内〕
☎(501)2222