

血管がボロボロになる前に

健康栄養クッキング教室 脂質異常症編

脂質異常症は、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病などのさまざまな病気の原因になります。早期に生活習慣の改善や治療を行うことで、悪化を防ぐことができます。

脂質異常症の予防・改善のための生活習慣について講話と調理実習を通して、楽しく学習します。

- 対象者 脂質異常症が気になっている人や予防したい人およびその家族
- 日時 12月19日(木) 午前10時～午後1時
- 会場 すこやか交流プラザ
- 内容 脂質異常症を予防・改善する食事に関する講話および調理実習(ご飯・みそ汁・主菜・副菜)
- 定員 24人(申込多数の場合は抽選)
- 参加費 500円
- 申込方法 ◇電話◇窓口◇はがき(「健康栄養クッキング教室申し込み(脂質異常症)」・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入)
- 申込期限 12月5日(木)(必着)



●申し込みと問い合わせ先

健康課健康長寿担当 [〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内]

☎(501)2222

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、各種体力を測定し、最適な運動強度・量をアドバイスします。

●対象者 ◇市民◇市内の事業所に勤務する人(いずれも40歳以上の者)

●期日 11月21日(木)

●会場 すこやか交流プラザ

●内容 ◇心電図モニター監視のもとエルゴメーターによる全身持久力測定◇医師による診察・安静時心電図・体成分測定◇体力テスト(ロコモ度テスト・柔軟性・握力・平衡性測定)

●定員 20人(先着順)

●所要時間 約1時間半

●料金 1800円

●必要なもの ◇1年以内の特定健診結果票コピー(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◇タオルなど



参加者の感想

- ・自分の体を確認することができる良い機会と思う。運動することで気持ちも身体も軽くなると感じた。
- ・日頃の生活習慣に意識を向け、改善していくことが大切だと分かった。運動を継続していきたい。



●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

すこやか交流プラザ内健康増進室 ☎(501)2322

