

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）
- **期日** 5月15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
- **その他** 実施日の1週間後に結果説明会を行います。

参加者の感想

- ◇自分の体力がどの程度なのか身体の状態を詳しく知ることができて良かった。運動を続けようと思う。
- ◇日頃の生活習慣に意識を向け、生活の中に運動を取り入れようと思った。



市ホームページ

- **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

これから運動をはじめたい人に

脂肪燃焼教室 お腹まわりスッキリ運動

お腹まわりの脂肪は内臓脂肪といわれ、生活習慣病の原因になります。生活習慣病予防には、日頃の食事や継続した運動がポイントです。

普段どのような運動をしたらよいかを、健康運動指導士の講話と簡単な運動で学びます。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
- **日時** 5月21日(水) 午前10時～正午
- **会場** すこやか交流プラザ
- **内容** ◇普段からできる運動方法についての講話◇運動体験
- **定員** 20人（申込多数の場合は、新規または特定保健指導が必要と判断された人を優先のうえ抽選）
- **申込方法** ◇電話◇窓口◇はがき（「脂肪燃焼教室申し込み」・住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号）
- **申込期限** 5月7日(水)（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

