

# 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歳以上の人）
- **期日** 7月17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。



- **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



## 生活習慣を改善したい男性へ

# 健康栄養クッキング教室 料理初心者男性編

生活習慣病は、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。この教室では、生活習慣病を改善したい男性へ、生活習慣病の予防・改善のための講話と、簡単な調理実習を行い、今後の生活に役立つ知識を学習します。

- **対象者** 生活習慣病を予防・改善したい男性やその食事について知りたい男性
- **日時** 7月30日(水) 午前10時～午後1時
- **会場** すこやか交流プラザ
- **内容** 生活習慣病を予防・改善する食事に関する講話および簡単な調理実習（ご飯・主菜・副菜・汁物）
- **定員** 8人（申込多数の場合は抽選）
- **授業料** 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（料理初心者男性編）」・住所・氏名（ふりがな）・電話番号を記入）
- **申込期限** 7月16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