

あなたにピッタリの運動強度・量が分かります 健康度測定

医師や健康運動指導士の立会いのもと、体力測定を行い、現在の健康度や今後の運動のアドバイスを行います。

- **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** 11月20日(木)
- **会場** すこやか交流プラザ
- **内容** ◇安静時心電図◇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・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◇運動ができる服装◇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

- ・自分の体力を詳しく知る良い機会だった。健康であるためにこれからも運動を続けようと思った。
- ・日常生活の中に普段から運動を取り入れようと思った。運動後は気持ちも若返り爽快だった。



- **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



健康栄養教室 フレイル予防・改善編

フレイルとは、栄養不足・運動不足・社会性が低下した状態のことです。口の働きが弱ると、全身の健康に影響し、フレイルを進行させることにつながります。

口と歯の健康を保ち、元気に過ごすためのポイントを、歯科衛生士が話します。



- **日時** 11月27日(木) 午前10時～11時半
- **会場** 南コミュニティセンター
- **内容** 口と歯の機能を低下させないための口腔ケアに関する講話
- **定員** 24人（申込多数の場合は新規優先のうえ抽選）
- **申込方法** ◇電話◇窓口◇はがき（「健康栄養教室申し込み」・住所・氏名（ふりがな）・電話番号を記入）
- **申込期限** 11月18日(火)（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