

# 「ヘルシーアップ教室」を開催します

新年1月より町民の皆さんの健康増進を目的とした「ヘルシーアップ教室」を開催しますので、この機会にご参加ください。

この教室では、保健師と栄養士とともに会話を進めながら“健康”について学び、さらに運動を実践する中で、町民の皆さんが健康な生活習慣を身につけることを目指します。

可能な限り、8回全ての教室に参加できる方を対象とします。参加を希望される方は、12月27日(火)までに第1・2回学習会の参加希望日と時間を選んで、保健福祉課保健指導係に電話でお申込みください。また、ご不明な点はお気軽にお問い合わせ下さい。

なお、6月と10月の住民健診でメタボリックシンドローム（内臓脂肪の蓄積により、肥満症、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を引き起こす状態）と診断された方や要指導・要医療となった方には、12月中旬までに保健指導係より封書で案内状を郵送しています。



	月 日	時 間	場 所	内 容	対 象 者
第 1 回	1月10日(火)	9:30 ~ 11:30	金山地区コミュニティセンター	<b>学 習 会</b> 健康状態の把握の仕方について学びながら、話し合います。 から の日程・時間のいずれか1つを選んでください。	<input type="checkbox"/> 住民健診で要指導・要医療の対象となった方 病院や職場などの健診で、検査値が異常な値を指摘された方も、ぜひ参加してください。
		18:30 ~ 20:30	総合福祉センター		
	1月11日(水)	13:30 ~ 15:30	下金山地区多目的センター		
	1月12日(木)	9:30 ~ 11:30	落合地区多目的センター		
		18:30 ~ 20:30	総合福祉センター		
	1月13日(金)	13:30 ~ 15:30	総合福祉センター		
第 2 回	1月23日(月)	① 9:30 ~ 11:30	金山地区コミュニティセンター	<b>学 習 会</b> 生活習慣病を予防するための生活改善について学び、実践の計画を立てます。 ①から⑦の日程・時間のいずれか1つを選んでください。	<input type="checkbox"/> 上記以外で町内に居住する方
		② 18:30 ~ 20:30	総合福祉センター		
	1月26日(木)	③ 9:30 ~ 11:30	落合地区多目的センター		
		④ 18:30 ~ 20:30	総合福祉センター		
	1月27日(金)	⑤ 13:30 ~ 15:30	総合福祉センター		
		⑥ 18:30 ~ 20:30	総合福祉センター		
	1月30日(月)	⑦ 13:30 ~ 15:30	下金山地区多目的センター		
第 3 回	2月 3日(金)	軽運動のグループ 14:00 ~ 17:00	総合福祉センター	<b>運動教室</b> 正しい運動の仕方を学びながら、体力向上を進めます。第3回・8回の運動教室は、体力測定で自分の体力を確認し、評価をします。 専門のインストラクターが丁寧に運動の仕方を指導します。	全ての参加者
第 4 回	2月10日(金)	やや強運動のグループ 18:00 ~ 21:00			
第 5 回	2月17日(金)	上記の時間は健康チェックと休憩の時間を含んでいます。運動時間は2時間弱です。			
第 6 回	2月24日(金)	グループは、申し込み後、体力などを考慮した上で、保健指導係で決定します。			
第 7 回	3月 3日(金)				
第 8 回	3月10日(金)				

参加申込み・問い合わせ先

保健福祉課保健指導係（担当：山本・石田） ☎ 52-2144