

広報みなみふらの

# お知らせ版

2006.8.1

動教室を行います。

参加できる人は？

春の南プミニドック受診者で、結果説明会の該当者

以外の春の南プミニドック受診者（原則64歳以下）

健康づくりのための目標を決めて参加できる方

（南プミニドック以外の健診を受けている方は、健診結果を持参のうえ、参加してください）

学習会、運動教室いずれにも継続して参加できる方（運動教室のみの参加はできません！）

定員は昼の部30名、夜の部30名。なお、定員を超えた場合は、に該当する方が最優先となります。

希望者が多い場合は、身体状況により参加者を決定します。

前年度は託児を行なっていましたが、今年度は各自で対応をお願いします。

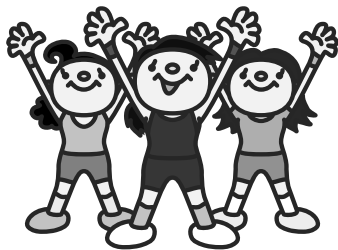
参加料金は？

無料です。

参加申込みは？

参加を希望される方は、

8月11日(金)までに役場保健福祉課保健指導係（☎522144）山本まで電話でお申込みください。



ヘルシーアップ教室  
第1期 参加者募集！  
保健福祉課（保健指導係）  
☎52 2144

ヘルシーアップ教室とは？  
平成16年から行なっている生活習慣病の予防と改善を目的とした教室です。

南富良野町は現在医療費が増加し、道内でも上位となっています。そして、早世（若くして亡くなること）も増えています。その原因は肥満や高血圧、高脂血症、糖尿病といった生活習慣病であり、心筋梗塞や脳梗塞といった動脈硬化疾患のおおもととなります。生活習慣病の予備群（要指導の方）の方を対象に、一人ひとりの健康づくりをしていく教室です。

内容は？

下表のとおり学習会と運

		開催日	時間	場所	内容	講師
学習会	第1回	8月23日(水)	昼の部・夜の部のどちらか 昼の部 13:30～15:30 夜の部 18:45～20:45	役場大会議室	メタボリックシンドロームについて(予定)	金山・落合診療所 中村医師 幾寅診療所 藤井医師
	第2回	8月25日(金)			健診結果から現在の自分の体を知り、これからの目標をたてよう！(予定)	保健師 山本
	第3回	9月20日(水)			食生活に関するもの(予定)	栄養士 石田
運動教室		8月28日～11月13日 毎週月曜日 (計10回)	昼の部・夜の部のどちらか 昼の部 13:00～15:00 夜の部 18:30～20:30	総合福祉センター 大ホール	・筋力トレーニング、ストレッチ、有酸素運動を行います。 ・体重、体脂肪、腹囲、血圧、動脈硬化の測定を行ない、教室終了時(3ヵ月後)の変化を見ます。	専門のインストラクター