

ヘルシーアップ教室のお知らせ

寒い毎日が続き外出の機会も少なくなり、運動不足を実感している時期ではないでしょうか。

一人ではなかなか取り組みにくい運動ですが、日頃の運動不足や肥満の解消、脂質代謝や糖代謝異常などからくる高脂血症や糖尿病などの生活習慣病の予防や改善のため、ヘルシーアップ教室を開催します。

ぜひご参加ください。

	運動プログラム（講師：柴崎麻衣子インストラクター）			食事プログラム（担当：管理栄養士）	
	初級コース	中級コース	初級コース	食生活改善コース	
対 象	町民の方で 19 歳から 74 歳までの方			19 歳から 74 歳までの方で、高血圧や糖尿病、高脂血症の食事と身体のしくみについて学習を希望する方、また食生活を改善したい方	
会 場	情報プラザ	保健福祉センターみなくる	金山地区コミュニティセンター	金山地区コミュニティセンター	保健福祉センターみなくる
日 程 および 時 間	1月22日から2月26日までの毎週木曜日		1月21日から2月25日までの毎週水曜日 2月11日は休日のため、2月13日に下金山地区多目的センターで実施	1月19日(月)	2月6日(金)
	14:30 ~ 15:30	18:30 ~ 20:00	14:00 ~ 15:30	13:30 ~ 15:00	13:30 ~ 15:00 18:30 ~ 20:00 どちらかの時間を選んでください。
回 数	各コースとも全6回			1回	
内 容	ストレッチ、筋力トレーニング 有酸素運動（エアロビクスなど） 中級コースは、ややきつめの内容となります。			健診結果から自分の身体にあった食事のとり方について学習します。 また、食品の選択から献立の作成など実践的な方法を学びます。	
定 員	各コース概ね15人 ただし、運動プログラムについては各コース3人以下の場合は、コースの中止あるいは他のコースと合同で実施する場合がありますので、あらかじめご了承ください。 また、定員になりしだい締め切りとさせていただきます。				
備 考	<ul style="list-style-type: none"> ・運動プログラムのみ、または食事プログラムをみの参加も可能です。 ・運動プログラムはコースを選択することができます。 ・託児の用意はしておりませんので、ご理解・ご協力をお願いします。 				
申し込み締め切り および申し込み方法	平成21年1月14日（水曜日）までに直接、保健福祉課保健指導係にお申し込みください。 ☎ 52 - 2211				

◎住民講座のお知らせ◎

フォトアルバム作成コース【定員10名、受講料7,000円(アルバム代含む)】

デジタルカメラで撮った写真を、市販のアルバムキットと編集ソフトを使って、1冊のアルバムを作成する。

1月7・8・9日(水・木・金)10時00分から11時30分

エクセルコース【定員10名、受講料7,000円】1月13・15・20・22日(火・木)18時30分から20時00分
数値、項目入力と修正方法、四則演算、罫線による作表などの学習。

パソコン初心者コース【定員10名、受講料3,500円】1月20・22日(火・木)10時00分から11時30分
初めての方を対象に、電源の入れ方とキーボードからの日本語入力、訂正などの学習。

ワードコース【定員10名、受講料7,000円】1月27・29・2月3・5日(火・木)10時00分から11時30分
漢字変換、短文・記号の入力、文章修正、編集などの学習。

エクセル応用コース【定員10名、受講料7,000円】1月27・29・2月3・5日(火・木)18時30分から20時00分
ROUND、SUM、IFなどの関数入力の学習。

問い合わせ先

富良野地域人材開発センター ☎ 22 - 2619