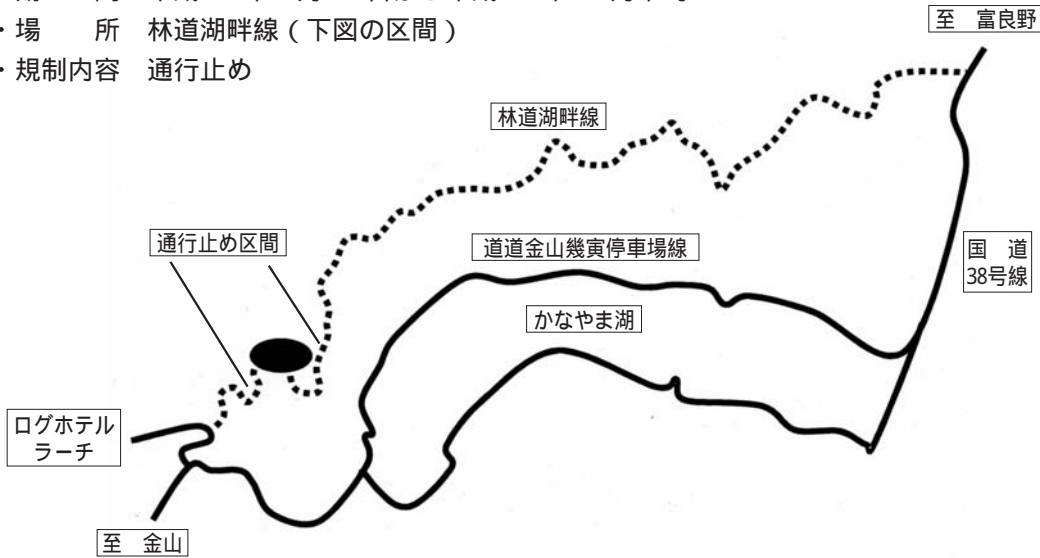


林道湖畔線通行止めのお知らせ

法面工事のため、下記のとおり通行規制を行います。工事期間中はご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

- ・期 間 平成 22 年 7 月 26 日から平成 22 年 10 月下旬
- ・場 所 林道湖畔線（下図の区間）
- ・規制内容 通行止め



広報みなみふらの

お知らせ版

2010.7.15

No.213

ヘルシーアップ教室のお知らせ

日頃の運動不足・肥満の解消、生活習慣の改善のためヘルシーアップ教室を実施します。ぜひご参加ください。

	運動プログラム（講師：旭川市在住インストラクター芝崎麻衣子先生）		食事プログラム（担当：栄養士）
	初級コース	中級コース	食生活改善コース
対象者	19 歳 から 75 歳の南富良野町民		
	体を動かすことが苦手・運動に自信がない方 普段運動をしていない方・運動初心者	体を動かすことに自信がある方 普段運動をしている方	高血圧や糖尿病、高脂血症の食事と体の仕組みについて学習したい方、または食生活を改善したい方
内容	運動教室前に保健師と初回面接（健診結果の確認、生活の振り返り、運動目標など） 運動教室後に保健師と面接（運動の効果の確認、今後の運動継続についてなど） 【運動教室内容】 ストレッチ・筋力トレーニング 正しい歩き方のフォーム、効果のある歩き方 家でもできる有酸素運動 みんなで行なう有酸素運動（エアロビクスなど）		「あなたに合った食事のタイミングと食品」 一人ひとり食事をするタイミング、食事内容は違います。どのような食べ方が望ましいか、どのような食べ物を選べばよいかを生活習慣病の視点から学びます。
日時・場所	全 6 回		1 回
	8 月 25 日から 9 月 29 日までの毎週水曜日		9 月 3 日(金) 13:30～15:00または 18:30～20:00
	13:30～15:15(105分間)	18:30～20:00(90分間)	90分間
	保健福祉センターみなくる	情報プラザ	保健福祉センターみなくる
参加要件	この教室は、肥満予防・生活習慣病予防のために行なうため、事前に健診結果をお持ちいただき生活の振り返りや運動教室参加の目標を保健師と一緒に考えるための面接があります。今年度、健診を受診し健診結果を持ってこれる方を優先とさせていただきます。まだ健診を受診していても受診予定がある方も可。（前年度の健診結果をご持参ください。）また、教室（運動）の効果を見るために教室参加前後で体重・腹囲の測定、1年後の健康診査結果を確認させていただきます。		
定員	各コース 15 名程度 運動プログラムは、人数によっては、コースを合併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	コースを選択して参加できます。 大変申し訳ありませんが、今回の教室は託児を用意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 8 月 20 日（金） 問い合わせ・申し込み先 保健福祉課保健指導係 ☎ 52 2211