

健康教室に参加しませんか

町では、健康づくり事業の一環として、次のとおりはつらつウォーキング教室、生活習慣病予防講座を開講します。希望者は、保健福祉課まで奮ってお申し込みください。

はつらつウォーキング教室は、実習を行うため定員が30名です。定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。また、生活習慣病予防講座は、8月30日(金)まで、申し込みを受け付けます。

正しいフォームでウォーキング

「歩く」ということは、人間の最も基本的な行為です。人間のからだは、日々変化しています。筋肉は正しく使えば発達し、使わなければ退化します。また、使いすぎや誤った使い方は、障害の原因となります。歩き方に悪い癖があると身体に歪みをつくりだし、肩や腰、脚部にさまざまなトラブルを発生させます。これらを防ぐには、正しいフォームのウォーキングが必要で、ヘルスケアトレーナーの指導のもと真に健康で美しい歩き方をマスターしましょう。そして、生活習慣病を防ぎましょう。教室の中で、血液検査(総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・血糖値・尿酸値等)も実施しますので、データの改善を実感していただけるものと思われま

はつらつウォーキング教室プログラム

回	期日	内容 (ウォーキングテーマ等)
1	14年8/23(金)	健康チェック・血液検査(脂質・血糖等)
2	9/ 4(水)	「中高年にやさしい歩き方」
3	9/27(金)	「肥満を防ごう」
4	10/11(金)	「歩いて改善……肩こり、腰痛」
5	10/30(水)	「歩いて改善……高脂血症」
6	11/ 8(金)	「膝痛がやわらく歩き方」
7	11/26(火)	バスハイキング
8	12/13(金)	「歩いて改善……骨粗しょう症」
9	15年1/16(木)	「タコ、ウオノメを作らない歩き方」
10	1/29(水)	「足のトラブル解消(外反母趾、扁平足、むくみ) 正しく歩いてクリア」健康チェック・血液検査等
11	2/12(水)	「美しくスマートに、そして健康に！」

時間・午後1時30分～3時30分

場所・町社会体育館

受講料・500円(ウォーキング終了時の飲料水代等)

定員・先着30名

ウォーキング講習のほかにミニ講話も予定しています。



生活習慣病予防講座プログラム

回	期日	内容
1	14年 10/ 3(木)	講話「更年期を上手に乗り切ろう！男性にも、更年期あります」終了後希望者は、個別相談が受けられます(事前予約制)
2	10/21(月)	講話「野菜の健康パワーをご存知ですか？」
3	11/25(月)	講話「血液サラサラで、脳梗塞、心筋梗塞を予防しよう」
4	12/17(火)	講話および調理実習「DNA豊富な魚介藻類を食卓に！」
5	15年1/17(金)	実習「ツボで身体も心もリフレッシュ」

時間・午後1時30分～3時30分

(12/17のみ、調理実習があるため午前9時30分～午後1時)

場所・町保健センター

受講料・無料

8/1 毎戸チラシでお知らせした日程が都合により一部変更になっていますのでご了承ください。

「健康づくり地方計画」 づくりに参加を！

策定懇談会委員を募集します

町では、今後10年間の健康づくりのあり方を検討し、「健康づくり地方計画」を作成します。すべての町民が、健康やかに心豊かで活力のある生活が営めるような社会であることが望まれます。そのためには、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸を図ることが極めて重要です。町民一人ひとりが、それぞれの健康観に基づいて主体的に取り組み、一方、社会全体として、健康づくりを積極的に支援する体制づくりも急務となっています。

関係機関や一般住民の積極的な参加を得ながら、町民のニーズに合わせた計画づくりを進めていきますので、健康づくりに関心のあるかたは、奮ってご応募ください。

応募資格 明和町在住の18歳以上のかた

募集人数 3名

応募方法 電話または直接保健福祉課へ

応募期限 8月30日(金)

申し込み・問い合わせは、保健福祉課(老人福祉センター内)へ