

# 健康

保健福祉課  
☎(84)4926

## 各種健康教室を開催します！

### ウォーキング教室日程

期 日	テ ー マ
9/26(金)	足腰の負担をやわらげよう
10/21(火)	生活習慣病を防ごう
11/27(木)	筋力アップを図ろう
12/24(水)	美しくスマートに歩こう

時 間 ... 13:30~15:30  
会 場 ... 社会体育館

生活習慣病を予防し、足腰の筋力アップにつながるウォーキングをぜひマスターしてください。講師は、ウォーキング研究所の駒崎優先生。テレビにも出演されるウォーキング研究の第一人者です。

### ウォーキング教室

各講座の定員  
ウォーキング教室... 40名  
シェイプアップ教室... 40名  
ヘルスアップ教室... 30名

町では、次のとおり各種健康教室を開催します。生活習慣病を防ぎハツラツとした毎日過ごすためにも、ぜひ参加してください。

参加費 無料  
申し込み 8月18日(月)午前8時30分から保健福祉課で受付。各講座とも定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。

### シェイプアップ教室日程

日 時	内 容
9/ 9(火)13:30~15:00	講話「肥満と健康」
10/ 3(金)9:30~13:00	講話「美味しく食べて上手にダイエット」
10/31(金)10:00~12:00	実習「肥満予防体操...水中ウォーキング」
11/12(水)10:00~12:00	〃

会場...1回目 保健センター 2回目 中央公民館 3・4回目 海洋センター

肥満は健康の大敵です。健康的にダイエットしましょう。肥満は、食事と運動によりコントロールすることが重要です。今回は、初めての試みで海洋センターでの水中ウォーキング等も予定しています。足腰の弱い方や腰痛等のある方は、身体への負担の少ない水中ウォーキングがおすすめです。

ちよつと太めのあなた、9号サイズの服が着られるように一緒に頑張ってみませんか？肥満は、生活習慣病悪化の大きな原因になります。

### シェイプアップ教室

### ● お知らせ ●

#### 結核健康診断レントゲン 撮影結果について

5月中に実施した結核健康診断レントゲン撮影結果は、要精検者のみ通知します。7月中に通知が届かなかったかたは、異常がありませんでしたのでお知らせします。

### ヘルスアップ教室

期 日	テ ー マ
10/22(水)	自分のからだを知ろう
11/12(水)	背骨の柔軟は若さの秘訣
12/10(水)	腰痛予防のためのストレッチ
1/28(水)	自分のためのストレッチ
2/18(水)	レクリエーションダンスも取り入れて

時 間 ... 13:30~15:00  
会 場 ... 保健センター

ストレッチ体操をマスターし、腰痛や肩こりを緩和しましょう。最終回には、楽しいレクリエーションダンスも行います。

### ヘルスアップ教室

期 日	内 容
9/10(水)	身近な材料を使って基本技術を身につけよう
9/17(水)	身近な材料を使って基本技術を身につけよう
9/24(水)	バランスを考えて簡単料理

時 間 ... 10:00~13:00  
会 場 ... 中央公民館

町では、料理を初めてする男性を対象に料理教室を開催します。

町食生活改善推進員の協力を得て、初めて包丁をにぎるかたや、初心者にも美味しく作れる簡単な料理から始めます。健康や料理に興味のあるかたはふるってご参加ください。

募集期間 8月11日(月)~8月29日(金)  
対象者 明和町在住の男性  
募集人数 10名  
申し込み 保健福祉課

男性のための

料理初めて教室  
を開催します