

健康教室開催

レントゲン撮影結果について

5月中に実施したレントゲン撮影結果は、要精検のかたのみ通知します。7月中に通知の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。

男性のための料理初めて教室

町では、料理をはじめとする男性のかたを対象に料理教室を開催します。

食生活改善推進員の協力を得て、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奮ってお申し込みください。

募集期間 8月16日(月)～8月27日(金)

対象者 町内在住の男性

募集人数 10名

申し込み 保健福祉課へ

期 日	内 容
9/8(水)	身近な材料を使って基本技術を身につけよう
9/22(水)	身近な材料を使って基本技術を身につけよう
10/6(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

各種健康教室開催

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、すこやかな毎日を過ごすためにも、ぜひ参加してください。

各教室・定員	参加費	申し込み
ウォーキング教室	無料	8月20日(金)午前
ヘルスアップ教室	30名	8時30分
シェイプアップ教室	40名	8時30分

ウォーキング教室

期 日	テ ー マ
10/ 8(金)	足腰の負担をやわらげよう
11/12(金)	生活習慣病を防ごう
12/21(火)	筋力アップを図ろう
1/14(金)	美しくスマートに歩こう

時 間 ... 13:30～15:30

会 場 ... 社会体育館

ウォーキングは、からだに無理をかけない理想的な有酸素運動です。講師は、ウォーキング研究の第一人者である駒崎優先生です。

ウォーキング教室

ヘルスアップ教室

期 日	テ ー マ
10/20(水)	自分のからだを知ろう
11/10(水)	背骨の柔軟は若さの秘訣
12/ 8(水)	腰痛予防のためのストレッチ
1/12(水)	自分のためのストレッチ
2/16(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

ストレッチ体操で腰痛や肩こりを予防しましょう。からだがつつきりします。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

シェイプアップ教室

日 時	内 容
9/10(金)3:30～15:00	講話「肥満と健康」
10/ 7(木)9:30～13:00	講話「美味しく食べて上手にダイエット」
10/26(火)0:00～12:00	実習「肥満予防体操...水中ウォーキング」
11/16(火)0:00～12:00	〃

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、高血圧や心臓病・糖尿病・痛風等の生活習慣病の原因になります。今年度は水中ウォーキングと食事指導を中心にを行います。

シェイプアップ教室