

健康運動教室

生活習慣病の予防や肥満の解消に効果的な運動の方法やポイントを学んでみませんか。

定員 各教室30人

参加費 無料

持ち物 運動シューズ（室内用）、汗ふきタオル、飲み物、運動のできる服装

※関市健康づくりスタンプラリー対象事業です。

申込先

関市保健センター ☎24-0111

洞戸保健センター ☎0581-58-2204

板取保健センター ☎0581-57-9017

武芸川保健センター ☎46-2899

武儀保健センター ☎40-0020

上之保保健センター ☎47-2065

一般向けコース

内容	ウォーキング・ストレッチなど自宅でも気軽にできる運動を毎回行います。		対象者
関	① 5月16日(金) ② 7月26日(土) ③ 12月3日(水) ④ 2月18日(水) ⑤ 3月18日(水)	午前9時30分～11時30分 ③は午後6時～7時30分	わかかさ・プラザ「総合体育館サブアリーナ」
洞戸・板取	① 9月10日(水) ② 2月4日(水)	午前10時～11時30分	板取保健センター 洞戸保健センター
武芸川	① 8月5日(火) ② 12月16日(火)	午前10時～11時30分	武芸川保健センター
武儀・上之保	① 10月9日(水) ② 1月23日(金)	午後7時30分～9時 午後1時30分～3時	武儀生涯学習センター

メタボ対策コース

内容	メタボリックシンドロームを中心とした内容で行います。講義や効果的に内臓脂肪を落とすための実技を行います。		対象者
全域	① 9月25日(水) ② 10月30日(水) ③ 11月29日(土)	午前9時30分～11時30分 午後6時～7時30分 午前9時30分～11時30分	わかかさ・プラザ「総合体育館サブアリーナ」

健康づくり教室

市では、健康づくりのボランティア「関市健康づくり食生活改善推進員（ヘルスマイト）」の養成講座を開催します。

時間 午前9時30分～午後2時30分

場所 関市保健センター

参加費 無料

定員 30人

その他 5回以上の出席で修了でヘルスマイトとなります。
(1回ごとの申し込みは受け付けできません。)

申込み 5月30日(金)までに
関市保健センター
(☎24-0111)

回	月 日	内 容
1	6月12日(水)	オリエンテーション 調理実習「バランス食」
2	7月2日(水)	医師による講演 調理実習 「メタボリックシンドローム予防」
3	8月20日(水)	運動実習「有酸素運動」 調理実習「家族で食育」
4	9月19日(金)	運動実習「ダンベル体操」 調理実習「高血圧予防」 歯周病予防のお話
5	10月10日(金)	運動実習「ウォーキング」 調理実習「高脂血症予防」
6	11月12日(水)	運動実習「運動プログラム」 調理実習「糖尿病予防」
7	12月10日(水)	栄養計算の方法 調理実習「骨粗しょう症予防」
8	1月28日(水)	調理実習「グループ別献立」 修了式