

健康運動教室

自宅でもできる効果的な運動方法を学べます。
自分ひとりではなかなか…というあなた。
どんな運動をすればいいか悩んでいるあなた。
仲間と一緒に運動の楽しさを実感してみませんか。

- 定員** 30人(申し込み順)
 - 対象者** 市内在住の70歳未満の方
 - 参加費** 無料
 - 持ち物** 室内用運動シューズ、汗ふきタオル、水分補給用飲み物、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 ☎0575-24-0111
 - 洞戸(板取)保健センター ☎0581-58-2204
 - 武芸川保健センター ☎0575-46-2899
 - 武儀(上之保)保健センター ☎0575-40-0020

日程	時間	場所	内容
5月16日(土)	午前9時30分～11時30分	わかくさ・プラザ 「総合体育館」	誰でもできる簡単体操
6月9日(火)		武芸川保健センター	
7月28日(火)		わかくさ・プラザ 「総合体育館」	
9月26日(土)			
10月9日(金)	午前10時～11時30分	板取保健センター	チャレンジ!脱メタボ
10月16日(金)	午後7時30分～9時	武儀生涯学習センター	
10月27日(火)	午前9時30分～11時30分	わかくさ・プラザ 「総合体育館」	誰でもできる簡単体操
12月4日(金)	午後7時30分～9時		男も女も鍛えよう☆ インナーマッスル
12月15日(火)	午前9時30分～11時30分	武芸川保健センター	誰でもできる簡単体操
2月4日(木)	午後1時30分～3時	洞戸保健センター	チャレンジ!脱メタボ
3月9日(火)	午後7時30分～9時	わかくさ・プラザ 「総合体育館」	男も女も鍛えよう☆ インナーマッスル
3月12日(金)	午前9時30分～11時30分	道の駅平成	チャレンジ!脱メタボ

健康づくり教室

健康づくりと食育のボランティア「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(日ノ出町1)
- 参加費** 1,680円(テキスト代)
- 定員** 30人(申し込み順)
- その他** 5回以上の出席でヘルスマイトになります。
(1回ごとの申し込みは受け付けできません。)
- 申込先** 5月29日(金)までに
関市保健センター
☎24-0111 ☎23-6757

回	月 日	内 容
1	6月18日(木)	オリエンテーション 調理実習「バランスのとれた食事」
2	7月15日(水)	調理実習「メタボリックシンドローム予防」 食中毒予防のお話
3	8月21日(金)	運動実習①「有酸素運動」 調理実習「おやこで食育」
4	9月11日(金)	運動実習②「ダンベル体操」 調理実習「高血圧症予防」 歯周病予防のお話
5	10月9日(金)	運動実習③「ウォーキング」 調理実習「高脂血症予防」 医師による講演「生活習慣病予防」
6	11月6日(金)	運動実習④「運動のまとめ」 調理実習「糖尿病予防」
7	12月4日(金)	栄養計算の方法 調理実習「骨粗しょう症予防」
8	1月26日(火)	調理実習「グループ別献立」 修了式