



ぽっこりお腹
どうにかしなくては...

でもなかなか減量に踏み出せない

あなたのために

減メタエクササイズ教室へ ようこそ

申込み・問合せ 健康づくり課
電話 0558 76 8014

10月からスタートした、減メタエクササイズ教室も、第3期に突入。新年最初の教室を取材しました。この日は、ウォーキング中心のメニュー。参加者は1時間心地よい汗を流しました。

参加者の声

岩崎淳さん(天野)

血圧が気になって参加しました。少しずつ順調に下がっています。家ではなかなか運動できませんよね。運動の機会がない人にはいいきっかけになるのでは。

三枝孝子さん(山木)

教室に参加して、間食をやめ、2カ月で2kg減量。半年でウェスト5cm減らすことを目標にしています。先生が楽しい!「お正月は太ってもいい。またやせればいいんだから」と年末に言われ、気が楽に!

1 受付を済ませ、血圧と体重を測定(健康づくり課でデータを管理)。会場は音楽が流れ、先生や参加者同士で1週間の体調を話したり、楽しい雰囲気。



2 30分かけて全身を念入りにストレッチ。姿勢を良くし、腰痛・肩痛を改善するため、筋肉に刺激を与え、強くします。(写真ア)



3 転倒防止に効くバランス運動。



4 いよいよウォーキング。水分補給をしながら、音楽に合わせて。先生のリズムミカルな掛け声に、参加者も自然と笑顔。(写真イ)

5 クールダウン(写真ウ)

第4期 2月2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月)
第5期 3月2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月)

時間 いずれも 19:00 ~ 20:00

お好きな日程(各期・全四回)を選んでお申し込みください。
*途中参加もOKです。

*病院で治療を受けている人は、主治医の参加許可が必要です。

対象 18歳以上の市民で、運動習慣を身に付けたい人(男性大歓迎!)

ところ 葦山保健センター

運動指導士による指導で運動習慣を身に付け、脱メタボ、シェイプアップに挑戦してみませんか?参加無料。

ヘルシー教室

参加無料!
先着25人

おなか すっきりさせるには?
このまま大きくなるとどうなる?

「メタボリックシンドロームの予防」
「適正エネルギーの摂取・バランスのとれた食事」
など保健師・栄養士の話と栄養実習

特定健診が始まり、おなかまわりを測られ、そのお肉が気になっていませんか?

広報11月号でお知らせした『ヘルシー教室』を2月に開催します。前回の教室に参加できなかった人、健診の結果に関わらず、生活習慣病の予防について関心のある人はお申し込みください。この教室でおなかをすっきりさせるコツを学びましょう。

とき 2月20日(金) 9:45 ~ 11:30

ところ 葦山保健センター

対象 20歳以上の市民

申込み締切 開催日の前日(定員になり次第締め切り)

申込み・問合せ 健康づくり課

電話 0558 76 8014

歯周病予防講習会

歯 正しい磨き方とは?
歯周病になるとどうなる?

参加無料!
申込み不要

歯科衛生士によるブラッシング指導
手品や

8020(ハチマルニイマル)童話の朗読

歯周病予防にかかせない歯みがき。正しい方法でみがけていますか?

正しいブラッシング方法やあなたに合った歯の磨き方を歯科衛生士がアドバイスします。いつまでも自分の歯で食べられるように、この機会に正しい歯みがき方法を習得しましょう。

とき 3月8日(日) 10:00 ~ 12:00

ところ 葦山保健センター

問合せ 歯周病予防対策委員会事務局(健康づくり課)

電話 0558 76 8014