

水の力を利用して負担少なく筋力アップで健康に

市では伊豆スイムサポートと協働で、概ね60歳以上の人を対象に膝痛・腰痛改善を目的とした水中運動教室を行います。膝痛・腰痛などがあり、改善のため運動をすすめられている人は、膝や腰への負担が少なく筋力アップができますので、ぜひご参加下さい。

◆とき
①火曜日コース
1月24日(火)～4月3日(火)
10時～10時40分
全10回
②水曜日コース
2月1日(水)～4月4日(水)
11時～11時40分
全10回

◆ところ
長岡温泉プール『サンゆう』
伊豆スイムサポートスタッフ



◆対象
概ね60歳以上で膝痛・腰痛などがあり、運動が必要な市民30人
※介護認定者は除きます
※先着順(定員になり次第、締め切ります)

◆料金
初めての参加者は、指導料は無料。過去に同教室に参加したことがある人は、全10回で指導料が3,000円です。
※すべての人にプール使用料として、1回につき300円がかかります。

申込み・問合せ
長岡温泉プール『サンゆう』
☎055(947)0176

ヘルシー教室開催

お腹周りがちよつと気になる人に朗報です!

前 回大好評のヘルシー教室を今回も無料で開催します。生活習慣病について知りたい人や、ご家族の健康が気になる人など、ぜひご参加ください。内容の異なる3つのコースを用意しました。すべてコースに参加していただくのがおすすめです。

▼ところ
各教室、葦山福祉・保健センター

▼参加方法
各教室、2日前までに電話での申し込みが必要です。

▼対象者
20歳以上の市民
定員は各教室30人

▼持ち物
各教室で異なります。申し込み時に確認してください。

▼特典
各教室終了後、希望者は個別相談が受けられます。

▼申込み・問合せ
健康づくり課
☎055(949)6820

募 集

ヘルシーコース(運動・栄養)

とき 1月16日(月)
13時30分～15時30分

内容 メタボの話
お腹すっきり体操
お腹をへこます食事について

血管若返りコース(高血圧予防)

とき 2月2日(木)
13時30分～15時30分

内容 血圧の話、塩分についての話、濃度の違うみそ汁の飲み比べ、味付け実習

血液サラサラコース(糖尿病予防)

とき 2月13日(月)
13時30分～15時30分

内容 血糖の話、食事のエネルギーとバランスのとれた食事についての話、試食

減メタエクササイズ教室開催

良質な筋肉をつけて基礎代謝をUPしよう

【第4期】

回	日	曜日	時間	内容
1回	1月30日	月	19:00～	健康についての講話、ストレッチ、リズムウォーキング、エアロビクス、筋力トレーニングなど(グループ運動もあります)
2回	2月27日		20:00	
3回	3月26日		受付18:30～	

■ところ 葦山・福祉保健センター

■対象者 運動習慣を身につけたい市民30人(先着順)
※3回すべてに参加できる人

■申込み 1月16日(月)～27日(金)
8:30～17:15 土日祝日除く

■持ち物 体育館シューズ、汗拭きタオル、バスタオル、水分補給用の飲み物。運動のできる服装。

■注意事項 教室開始前に血圧測定を行います。時間に余裕を持ってご参加ください。病院で治療中の人は主治医の許可が必要です。高血圧症の人は運動可能な血圧値を主治医に確認してきて下さい。



申込み・問合せ 健康づくり課 ☎055-949-6820

農土香プロジェクトのご案内

自分で野菜を育てたい!でもどうやって?

農土香プロジェクトでは、牛糞や食品残さが原料のたい肥を使った安全安心な野菜を食べることで、みんなが健康になり、その残さをつたい肥の原料にするという資源循環の輪を広げていきます。



- 1. 野菜づくりよろず相談**
有機栽培の専門家による野菜づくりの何でも相談です。ベランダ菜園から畑での有機栽培まで、野菜作りのよろずお悩み相談を受けます。
●とき 1月13日(金)・30日(月)・31日(火)
9:00～16:00
●ところ 農土香塾(旧大仁東小学校)
●相談料 無料
※予約は必要ありません。直接、会場にお越しください。相談は、毎月、実施する予定です。広報紙やホームページでお知らせします。
- 2. プランター栽培体験講座**
今月の野菜は、寒い冬に家の中で作れる野菜『ミニレタス』『ルッコラ』『ラディッシュ』を予定しています。2月末には食べられるようになります。皆さんの参加をお待ちしております。
●とき 1月29日(日)10:00～12:00
●ところ 農土香塾(旧大仁東小学校)
●参加料 800円(種、苗、プランター等材料費含む)
●定員 20プランター分
●その他 電話での申し込みが必要です

緊急告知
1月14日(土)に行われるいちご祭り会場内『よろず相談』(10:00～13:00)、『完熟たい肥農土香の無料配布』(先着200人)を行います。

申込み・問合せ 政策企画課 ☎055-948-1413