

健康度測定 自分に適した運動量を知ろう

医師や健康運動指導士の立会いのもと、各種体力測定を行い、最適な運動強度・量をアドバイスします。

- **対象者** ◇市民◇市内の事業所に勤務する40歳以上の人
- **期日** 11月16日(木)
- **会場** すこやか交流プラザ
- **内容** ◇心電図モニター監視のもとエルゴメーターによる全身持久力測定◇医師による診察・安静時心電図・体成分測定◇体力テスト(ロコモ度テスト・柔軟性・握力・平衡性測定)
- **定員** 20人(先着順)
- **所要時間** 1時間半程度
- **料金** 1800円
- **必要なもの** ◇1年以内の特定健診結果票コピー(同等の検査でも可)◇室内履きシューズ◇飲み物◇運動できる服装◇タオル など



利用者の声



- ・自分の体力がどの程度なのか身体の状態を詳しく知ることができて良かった。日常生活に運動を取り入れようと思った。
- ・生活習慣病の予防につながる具体的な運動方法を知ることができた。今後は健康増進室で自分の体力レベルにあった指導を受けながら運動を行っていきたい。



- **申込方法** ◇電話◇健康増進室窓口(月・水～土曜日 午前9時～午後6時 ※祝日は休み)
- **申し込みと問い合わせ先**
すこやか交流プラザ内健康増進室 ☎(501)2322

日本人に多い「高血圧」を改善しよう

健康栄養クッキング教室～高血圧編～

高血圧はほとんど自覚症状がありませんが、放っておくと血管に負担がかかり続け動脈硬化がすすみ、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす危険性が高くなります。しかし、普段の食生活を見直すことで予防・改善が期待できます。一緒に高血圧について楽しく学び、生活習慣を見直してみませんか。

- **対象者** ◇高血圧が気になっている人◇予防したい人とその家族
- **日時** 11月17日(金) 午前10時～午後1時
- **会場** すこやか交流プラザ
- **内容** ◇高血圧を予防・改善する食事に関する講話◇調理実習(ご飯・みそ汁・主菜・副菜)
- **定員** 24人(申込多数の場合は抽選)
- **参加費** 500円
- **申込方法** ◇電話◇窓口◇はがき(健康栄養教室申し込み(高血圧)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入)
- **申込期限** 11月6日(月)(必着)



- **申し込みと問い合わせ先**
健康課健康長寿担当 [〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内]
☎(501)2222