

## 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人（いずれも40歳以上の人）
- 期日 1月18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）
- 所要時間 約1時間半

- 定員 20人（先着順）
- 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
- 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



### こんな人におすすめ /

- ◇減量のための効果的な運動を知りたい
- ◇現在の体力年齢を知りたい
- ◇筋肉量を低下させないための工夫を知りたい など



☎(501)2322

これから運動をはじめたい人に

## 脂肪燃焼教室 ～お腹まわりスッキリ運動～

お腹まわりの脂肪は内臓脂肪といわれ、生活習慣病の原因になります。生活習慣病予防には、日頃からの食事の取り方や継続した運動がポイントです。

この教室では、普段どのような運動をしたらよいかを、健康運動指導士の講話と簡単な運動で学びます。保健師や管理栄養士による個別相談もできます。



- 対象者 高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病が気になっている人とその家族
- 日時 2月1日(木) 午前10時～正午
- 会場 すこやか交流プラザ
- 内容 ◇普段からできる運動方法についての講話◇運動体験
- 定員 20人（申込多数の場合は、新規または特定保健指導が必要と判断された人を優先のうえ抽選）

- 申込方法 ◇電話◇すこやか交流プラザ窓口 ◇はがき（「脂肪燃焼教室申込み」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を記入）
- 申込期限 1月18日(木)（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

### 参加者の声

歩幅やフォーム、力の入れ方などウォーキングのポイントが分かった。減量の目安である120キロカロリーの分量が把握しやすかった。食べ過ぎないように気を付けたいと思った。