健康度測定

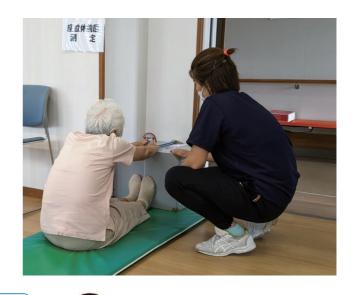
自分に適した運動量を知ろう

医師や健康運動指導士が立会い、各種体力測定をもとに、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 3月21日休)
- ●会場 南コミュニティセンター
- ●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 15人(先着順)
- ●所要時間 約1時間半

- ●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

☎(501)2322





- ◇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





市ホームページ

リユースの方法

◇知人などに譲る ◇リユースショップ、 ◇フリーマーケットで売る ◇フリマアプリ、買取サイトで売る ◇購入元の引取制度を利用する ショップで売る リサイクル せん。 2割程度含まれていると言わ 自宅で不要になったもの れ 他 7

まだ製品として使えるものが 用することです。 になったものを捨てずに繰り返し使 市町村が収集するごみの 「リユース(再使用)」 とは、 中には、 1

中にも、リユースできるものはあり

てしまう前に、 今まで捨ててしまっていたものの ごみの減量・資源の有効活用のた まだ十分に使える家電製品や家 衣類などは「ごみ」として捨て 「リユース」を考え