

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(木)
- 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



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



市ホームページ

上手にリユース しましょう

ごみの減量・資源の有効活用のため、まだ十分に使える家電製品や家具、衣類などは「ごみ」として捨ててしまいう前に、「リユース」を考えましょう。

今まで捨ててしまっていたものの中にも、リユースできるものはありませんか。

「リユース」とは？

「リユース（再使用）」とは、不要になったものを捨てずに繰り返し使用することです。

市町村が収集するごみの中には、まだ製品として使えるものが1、2割程度含まれていると言われています。

自宅で不要になったものも、他の人が必要としているかもしれない。

リユースの方法

- ◇リユースショップ、リサイクルショップで売る
- ◇フリマアプリ、買取サイトで売る
- ◇フリーマーケットで売る
- ◇購入元の引取制度を利用する
- ◇知人などに譲る