

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）の人

●**期日** 5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** 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



参加者の声

- ◇筋肉量が標準値より低いことが分かったので今後、健康増進室で筋力アップに励みたい
- ◇ロコモ度測定で現在の自分の状態がよく分かった



市ホームページ

- 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

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、日頃からの食事の摂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良いかを、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** 5月21日(火) 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◇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（「脂肪燃焼教室申し込み」・住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号を記入）
- 申込期限** 5月7日(火)（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

- ◇簡単筋トレを日常生活に取り入れたい
- ◇自分の目標を立て実行したい。毎日8000歩と筋トレを続けたい