

### はつらつサロン(運動教室) 参加者募集のお知らせ

栃木県で実施された、県民健康・栄養調査結果によると栃木県人で運動習慣のある人(週2日以上、1回30分、1年以上継続している人)の割合は、男女とも20%程度で、全国平均を大きく下回っています。生活習慣病予防の効果は、身体を動かす(運動の)強さと時間に従って上昇するといわれ、適度な運動は、食生活と並んで健康づくりに欠かせないものです。

「自分の健康は自分で守る」を目標に、積極的に運動にチャレンジしてみませんか?

#### ●対象者

- ① 40才以上で特定健康診査(健診)を受診した方
- ② 健康増進事業を受けた方「メタボ予防教室」、「糖尿病予防教室」、「ヘルシーライフスタイル講座」

#### ●募集人数

約30名

定員になり次第締め切り

#### ●場所

保健福祉センターきらら

#### ● 検診室

#### ● 持ち物

運動可能な服装、屋内用運動靴、タオル、飲み物(水やお茶)等

#### ●参加費

無料

●内 容 血圧測定(実施開始前後)・エアロビクス・ストレッチ

#### ●日 時

午前9時45分～11時30分

11月24日(木)、12月27日

(火)、1月11日(水)・26日(木)、2月9日(木)・23日(木)

(火)、1月11日(水)・26日(木)、2月9日(木)・22日(木)

※全8回コースです

高血圧の方・運動について制限のある方は健康増進課までご相談ください。



エアロビクス初心者の方も大歓迎です♪この機会に運動を始めませんか?

### メタボ予防教室のご案内 参加者募集のお知らせ

#### ●対象者

40歳以上で健診を受診した方で

① 食生活を見直したい方

② 健康づくりのための運動に興味がある方

ご家族・お友達の参加も可能です。お誘いのうえご参加ください!

#### ●食事コース

食事を重点的に学んでいきます!

#### ●日 程

10月4日(火)

きらら館 研修室

11月28日(月)

ゆうゆう館 大ホール

※集団健診終了後に行いますので右記の日に集団健診を受ける方はそのまま教室に参加できます。

#### ●時 間

正午～午後3時

受付 午前11時30分～正午

#### ●内 容

- ・低カロリー食の試食
- ・打倒メタボ!メタボについて学ぼう

- ・自分の食事を見直そう!
- ・食事に関する耳寄り情報お伝えします。
- ・身近な飲み物に含まれる砂糖や油の量について知ろう!

#### ●持ち物

健診結果(最近の血液検査の結果)、筆記用具  
※運動・調理実習は行いません

#### ●食事・運動コース

食事と運動の両方について学びます!

#### ●日 程

12月6日(火)

きらら館 研修室

#### ●時 間

午前9時30分～午後1時30分

受付 午前9時～9時30分

#### ●内 容

- ・食事コースの内容に加えて運動の実践を行います
- ・室内でできる楽々運動の紹介(講話、筋トレ、ストレッチ)

#### ●持ち物

健診結果、筆記用具、運動できる服装、タオル、運動用の水、エプロン・三角巾

#### ●申し込み

2コースのどちらかを選択し、希望の日を決めてください。教室開催日の1週間前までにお申し込みください。

#### ●申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎(52) 11116

### 市民公開講座のお知らせ

小山地区医師会主催の「市民公開講座」を開催します。

#### ●日 時

10月23日(日)

午後1時～

#### ●場 所

保健福祉センターきらら館

#### ●演 題

「コッコツ守ろう!

骨粗鬆症の予防と対策」

講師 望月善子 先生

(獨協医科大学 産科婦人科教授)

#### ●参加費

無料

#### ●申し込み

不要

#### ●問い合わせ先

健康増進課

☎(52) 11116