

保 健  
便 り

ヘルスインフォメーション

# Health Information

問い合わせ先 健康増進課 ☎(52)1116

お知らせ

「きらら館トレーニング室」利用案内

生活習慣病予防や高齢期の介護予防のためのトレーニング事業を行っています。

健康運動指導士等のトレーナーによるストレッチやマシントレーニングを実施し、医療との連携を重点においた「メディカルフィットネス」の視点を取り入れています。

■目的

健康づくりのためのトレーニング施設（スポーツトレーニング）は対象としておりません。

■対象者

市内に居住または勤務する16歳以上の方

■利用方法

①講習会の受講が必要です。  
※予約制

②利用申請書を提出し、利用料金を納入してください。

③会員証が発行されます。（利用を開始できます。）

■利用料金

■利用料金

	一般 (16～64歳)	シニア (65歳以上と 障がい者手帳保持者)
1回券	500円	300円
1か月券	4,000円	2,400円
3か月券	10,000円	6,000円
6か月券	15,000円	9,000円

■利用時間

・平日：午前9時30分～午後8時

・土日祝日：午前9時30分～午後6時30分

■休館日

・毎週水曜日、年末年始

「トレーニング講習会」

講習は講義形式で、実技はありません。

■内容

施設の使用方法、マシンの取り扱い方等について

■定員

各回15名（定員になり次第締め切り）

※予約制です。受講日の前日までに電話または窓口にてお申し込みください。

■料金 無料

■持ち物 筆記用具等

■時間 午後0時40分～3時

■講習日程

- 4月2日(土)・5月1日(日)
- 6月3日(金)・7月3日(日)
- 8月1日(月)・9月3日(土)
- 10月1日(土)・11月3日(木)・祝
- 12月4日(日)・1月7日(土)
- 2月5日(日)・3月4日(土)



桜が咲く季節となりました。お花見や歓迎会などでお酒を飲む機会も多くなると思います。今回は、「飲酒」について紹介します。お酒と上手に付き合うポイントをおさえて楽しく飲みましょう！

健康メモ

- ①適量範囲で飲もう
- ・ビール 中ビン1本 (500ml)
  - ・ワイン グラス2杯 (240ml)
  - ・ウイスキー ダブル1杯 (60ml)
  - ・日本酒 一合(180ml)
  - ・焼酎(35%) 1/2合(90ml)
- ②週に2日は休肝日
- 肝機能の回復や胃腸の粘膜の修復のためにも休肝日を作りましょう。
- ③定期検査を忘れずに
- 肝臓の病気は、症状が体に出にくいことが特徴です。健診の肝機能の値で肝臓の状態を知ることができます。毎年検査を受けて数値を確認をしましょう。