

みんなで楽しく健康づくりをしませんか？

「健康アップ教室」で健康づくりにチャレンジ

食生活や運動習慣を改善したい、健康づくりを始めたい、身体にいいことを始めてみたい、メタボを解消したくても長続きしない、身体にいいことを始めても長続きしない・・・そんなあなたにぴったりの教室です。

特に毎年、健診結果等でコレステロール値（脂質異常）・高血糖・高血圧を指摘され、改善の見られない方は、ぜひこの機会にご参加ください。参加した方の中には教室参加後に改善が見られた方が多くいます。

あなたと同じ健康の悩みをもった仲間と一緒に健康的な体と日常を取り戻してみませんか。

■内 容 ・ステップ台を用いた運動 ・食生活改善についての学習
・健康食の試食 ・腹囲、体脂肪、血圧測定

■場 所 保健福祉センター（保健課）

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ

保健課 保健指導担当 ☎ 23-4310 FAX 23-4316



健康アップ教室日程

| 月 | 日 | 曜日 | 時 間 | 内 容 |
|-----------|----|----------------|--------------------|-----------------------------|
| 健康アップ教室前半 | | | | |
| 9 | 21 | 水 | AM9:00～ AM11:30 | 自分の身体を知ろう！・測定 食事記録票配布（3日分） |
| | 28 | | | ステップ台運動 |
| 10 | 5 | | | 学習会・測定・ステップ台運動 食事記録票回収・聞き取り |
| | 12 | | | ステップ台運動 食事記録票回収・聞き取り |
| | 19 | | | 自主ステップ台運動 |
| | 26 | | | 自主ステップ台運動 |
| 11 | 2 | | | 学習会・測定・ステップ台運動 |
| | 9 | | | 高血圧予防教室 |
| | 16 | | | ステップ台運動 |
| | 24 | | | 自主ステップ台運動 |
| 12 | 30 | 栄養指導・健康食の試食 | | |
| | 7 | 測定・ステップ台運動・まとめ | | |
| 健康アップ教室後半 | | | | |
| 12 | 22 | 木 | AM9:00～ AM11:30 | ステップ台運動 |
| 1 | 12 | | | ステップ台運動 食事記録票回収・聞き取り |
| | 19 | | | 自主ステップ台運動 |
| 2 | 26 | | | 高血圧予防教室 |
| | 2 | | | 学習会・測定・ステップ台運動 |
| 3 | 9 | | | 自主ステップ台運動 |
| | 23 | | | 栄養指導・健康食の試食 |
| 3 | 2 | | | 自主ステップ台運動 |
| | 9 | | | 測定・ステップ台運動・まとめ |

*持ち物：飲み物（水やお茶）、運動のできる服装でいらしてください。

*教室は毎回9:30～11:30頃までの予定です。

*前半又は後半どちらかの参加になります。

健康的な体と共に記念品をゲットしよう！

「健康ポイント事業」についてのお知らせ

今年度4月から「健康ポイント事業」を開始しています。20歳以上の市民の方が対象です。

該当事業に参加し100ポイント以上を達成した方に記念品を贈呈します。

■記念品贈呈受付期間 9月1日～平成29年4月10日まで

■持参するもの ○保険証 ○ポイントカード ○健康診査結果用紙 ○各種がん検診結果用紙
○運動教室等出席簿（水色の用紙） ○ウォーキング実践記録表（ピンクの用紙）

■受付場所・時間 保健福祉センター 8時30分～17時15分

■ポイント対象となる市の催しについての今後の予定

○市総合健診（各種ガン検診・歯科健診）10・11月（11会場） ○武田の里ウォーク 9月11日（日）

○にらさきいきいきウォーキング 11月26日（土）・3月11日（土）

大勢の方のご参加をお待ちしています。

■申し込み・問い合わせ 保健課 保健指導担当（保健福祉センター） ☎ 23-4310