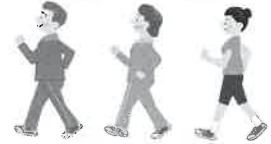


シェイプアップで健康づくり

メタボ解消講座

今年度も仲間と共に生活習慣の改善に取り組む講座を開講します。自分の生活習慣を見直してこの冬をスッキリと過ごしませんか？ぜひお気軽にご参加ください。



- ◆対象 74歳以下の方。医師から運動制限のない方。
基本的に全講座受講できる方。
- ◆場所 保健福祉センターなわ
- ◆申込期限 11月30日(金)まで
- ◆その他 毎回簡単な測定を行います。動きやすい服装でご参加ください。
万歩計がある方はご持参ください。お持ちでない方は貸出をします。

◆申込・問い合わせ先 保健課 ☎0859-54-5206
FAX0859-54-5087

	日時	主な内容
1	12月11日(火) 13:00~15:30	講話①「メタボリックシンドロームについて」 講師：名和診療所 藤田 良介 所長(医師) 講話②「生活習慣改善のポイントについて」 保健師・管理栄養士 ※半年後の目標に向けて計画を立てます。
2	1月21日(月) 13:30~15:30	演習「冬をのりきる、お家体操 ～太りにくい体力づくりをしよう!～」 講師：健康運動指導士 松田 万里 さん
3	2月19日(火) 11:00~13:00	講話「バランスのよい食事のとり方について」 講師：管理栄養士 ※お弁当を準備します。(材料費：200円)
4	3月6日(水) 13:30~15:30	演習「効果的なウォーキングを実践しよう!」 講師：健康運動指導士 松田 万里 さん ※実際にウォーキングを行います。小雨決行。 雨天時は室内で行います。
5	3月19日(火) 13:30~15:30	ふりかえり ※3か月の成果を話し合います。

ご存知ですか? 地域産業保健センター

あなたの近くに職場でメンタル不調や長時間労働で疲れている人はいませんか?

職場の人間関係などでメンタル不調となっている人、長時間労働などで健康に不安を抱えている人に、産業医による健康相談や指導が無料で受けられます。(※原則として50人未満の会社で働いている人が対象)

相談内容や指導内容について個人の情報は固く守られます。※毎週木曜午後のほか、事前の申込みにより夜間・休日の相談にも応じます。

◆東部地域産業保健センター
(東部医師会館内)
☎0857・29・2255

◆中部地域産業保健センター
(中部医師会館内)
☎0858・23・2651

◆西部地域産業保健センター
(西部医師会館内)
☎0859・22・3570