

9月は健康増進普及月間
健康講座の参加者を募集します

■知っておきたい睡眠の話

睡眠は人生の約3分の1を占める大切な時間です。健やかな生活のため、この機会に睡眠の話を聞いてみませんか。

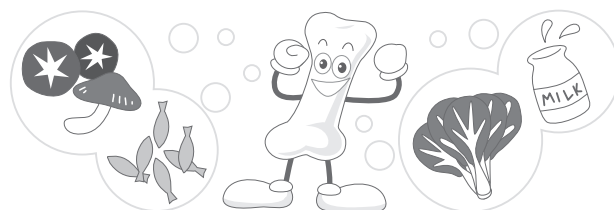
日時 9月18日(木) 午後2時～3時30分
場所 保健センター
対象 市民
講演 「良き人生は良き眠りから」市立総合病院 小西倫之医師
定員 50人(先着順)



■毎日こつこつ「骨づくり教室」

女性向けの骨美人になるための教室です。骨量を測り、丈夫な骨作りのヒントを紹介します。

日時 ①9月26日(金) 午後1時～3時
②10月1日(水) 午後2時～4時
場所 保健センター
対象 30歳～64歳の女性で、2日とも参加できる方(託児が必要な方はご相談ください)
内容 ①骨密度の測定、骨の健康度セルフチェック、骨美人おやつを試食
②講話
▷「骨粗しょう症を知って予防しよう」
やまむら整形外科院長 山村俊介医師
▷「骨美人をつくる食生活」
保健センター管理栄養士
定員 40人(先着順)



■楽しく体を動かして「すっきりスリム教室」

今よりちょっとスリムになりたい!そんな方を応援する運動教室です。無理なく、楽しく体を動かす教室なので、これから運動を始めたい方や、どんな運動をしたら良いかわからない方、仲間と楽しく運動をしたい方にもピッタリです。ぜひ参加ください。

日程

| 月 時間 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 平成27年 1月 | 2月 |
|------------------|--------|--------|--------|--------|-------------|--------|
| 午前10時～ 11時30分 | 3日(水) | 8日(水) | 5日(水) | 3日(水) | 7日(水) | 4日(水) |
| | 17日(水) | 22日(水) | 26日(水) | 17日(水) | 14日(水) | 18日(水) |

※1回のみ参加も可能です。



場所 保健センター
対象 40歳～64歳の方
※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中の方や、医師により運動を制限されている方はご遠慮ください。
内容 自宅でできる体操、エアロビクス、ピラティス、ダンベル体操など
講師 健康運動指導士 丹羽恵美氏
定員 25人(先着順)
持ち物 汗拭きタオル、飲み物、運動のできる服・靴

〈共通事項〉 申込期限 各開催日の1週間前 参加費 無料 申・問 保健センター (☎55)2010)