

## 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

保健センターでは、9月の健康増進普及月間にちなんで、下記の健康講座を開催します。皆さんの毎日の健康づくりの参考として、ぜひ参加ください。講座は全て無料です。

### 健康講演会

COPDをご存知ですか？慢性閉塞性肺疾患という肺の病気で、せき、たん、息切れに始まり、重症化すると日常生活を送るのも困難になる病気です。

COPDは意外と身近な病気で、現在、日本には500万人以上の患者がいると言われています。しかし実際に治療を受けているのは、そのうちわずか22万人しかいません。この機会にCOPDについて話を聞いてみませんか。

日時 9月16日(金) 午後1時30分～2時30分

場所 保健センター

講演 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)について」

講師 松本クリニック 松本浩平医師

対象 市民

定員 50人(先着順)



### 骨から美人になるセミナー

体の内側からきれいになるための教室です。骨密度を測定し、健康な骨作りのために役立つヒントや、料理のレシピを紹介します。

日時 ①9月15日(木) 午後1時～3時

②9月30日(金) 午後1時30分～3時30分

場所 保健センター

内容 ①骨密度の測定、骨の健康度チェック、骨美人おやつの試食

②講話

▷「骨粗しょう症を知って予防しよう」

安藤整形外科 安藤英樹医師

▷「骨美人をつくる食生活」

保健センター管理栄養士

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)

※過去に参加したことがある方はご遠慮ください。

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」

今よりスリムになりたい！ぽっこりおなかを引っ込めたい！そんな方をサポートする運動教室です。これから運動を始めたい、どんな運動をしたら良いかわからない、仲間と楽しく運動をしたい、そんな方にもピッタリです。ぜひ参加ください。

日 程 9月～平成29年2月にわたって、全12回開催。1回のみ参加も可能です。

時間 \ 月	9月	10月	11月	12月	平成29年 1月	2月
午前9時20分 ～11時	6日(火)	4日(火)	1日(火)	6日(火)	10日(火)	7日(火)
	20日(火)	18日(火)	15日(火)	20日(火)	31日(火)	21日(火)



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 丹羽恵美さん

定 員 25人(先着順)

持ち物 タオル、飲み物、運動のできる服・靴

〈共通〉申込期限 各開催日の1週間前

申・問 保健センター (☎5)2010)