

平成18年度富士見町健康教室

健康美人・美男づくり教室

～脂肪を減らして若返ろう～

ご好評をいただいております健康教室の参加者を今年も募集します。

教室では自分の体・心と向き合いながら、日頃の生活習慣を振り返ります。楽しみながら、健康美人・美男をめざしてみませんか？お友達もお誘い合わせ、お気軽にご参加ください。

- 対 象**
- ・64歳までの方
 - ・今年度町の集団健康スクリーニングを受けられた方（40歳以上）
 - ・40歳未満の方は、事前に血液検査を受けていただけるように計画をしています。
 - *教室に申し込みをされた方はなるべく全課程にご出席ください。
 - *今までに健康美人づくり教室などの健康教室を修了された方はご遠慮ください。
 - *8割以上の出席の方は食生活改善推進協議会（食改）の入会の資格が得られます。

募集人数 先着25名（定員になり次第締め切ります）

会 場 保健センター 他

受講料

- ・血液検査費用 800円（教室8回目）
- ・40歳未満の方は事前の血液検査として 800円
- ・調理実習時の材料費（300円×2回）
- ・骨密度検診費用 600円
- ・プール使用料 500円
- ・その他材料費

申し込み 7月28日（金）までに住民福祉課保健予防係（保健センター）窓口へ、電話での申し込みもできます。（☎62-9134 ☎9134）

*お子様が小さい場合は託児をいたしますので、お申し出ください。

*持ち物、詳しい内容等についてはその都度お知らせします。

教室の内容（日程・内容等は変更する場合があります。申し込みされた方に追って連絡します。）

回	開催日	時間	内 容	場 所
1	8月24日(木)	午前8:45～12:00	・開講式 ・オリエンテーション ・自己紹介 ・体脂肪測定 「自分の体の中身はどうなっているの？」 ・血液検査、体脂肪測定結果から	保健センター
2	9月 8日(金)	午前9:00～12:00	「有酸素運動の効果を知ろう」 ・楽しくウォーキング	八峯苑周辺(予定)
3	9月26日(火)	午前9:00～12:45	「バランスのとれたヘルシー料理実習」 ・食事診断結果から ・調理実習	保健センター
4	10月13日(金)	午後1:30～ 3:30	「水の中で楽しく体を動かしてみよう」 アクアピクス(水中運動)	茅野市アクアランド
5	10月30日(月)	午前9:00～12:00	「自分の骨は大丈夫？」 ・骨密度検診 ・骨密度検診結果から	保健センター
6	11月15日(水)	午前9:00～12:45	「うす味でおいしく食べよう！」 ・あなたの1日の塩分はどのくらい？ ・調理実習	保健センター
7	12月 1日(金)	午前9:00～12:00	「冬場の室内運動」 ・冬でも燃やせる体脂肪！	保健センター
8	12月20日(水)	午前9:00～12:00	「ヨガを体験してみよう」リラックス法の体験 ・血液検査 ・こころの健康づくり	保健センター
9	平成19年 1月11日(木)	午前9:00～12:00	・終講式 ・血液検査結果から 「教室前と後の生活、身体の中身に変化はあったかな？」	保健センター

【お問い合わせ】 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134 ☎62-6877 ☎9134