



# ヘルシーアップ教室のお知らせ

この教室は、健診結果から生活を振り返り、生活習慣病予防のために行います。

日ごろの運動不足・肥満の解消、生活習慣の改善のためにぜひご参加ください!!

	運動プログラム(講師:旭川市在住インストラクター芝崎麻衣子先生)			食事プログラム (担当:栄養士)
	初級コース	初級コース	中級コース	食生活改善コース
対象者	19歳から75歳の南富良野町民			
	体を動かすことが苦手・運動に自信がない方 普段運動をしていない方・運動初心者		体を動かすことに自信がある方 普段運動をしている方	高血圧や糖尿病、高脂血症の食事と体の仕組みについて学習したい方、または食生活を改善したい方
内容	保健師・栄養士からのミニ講話 ストレッチ・筋力トレーニング 家でもできる有酸素運動 みんなで行う有酸素運動 (エアロビクスなど)			「あなたに合った食事のタイミングと食品」 一人ひとり食事をするタイミング、食事内容は違います。どのような食べ方が望ましいか、どのような食べ物を選べばよいかを生活習慣病の視点から学びます。
	  			
	全6回			1回
日時・場所	1月25日から3月1日までの毎週火曜日	1月26日から3月2日までの毎週水曜日		1月27日(木) 13:30 ~ 15:00 または 18:30 ~ 20:00
	13:30 ~ 14:45(75分間)	13:30 ~ 14:45(75分間)	18:30 ~ 20:00(90分間)	90分間
	金山地区 コミュニティセンター	保健福祉センター みなくる	情報プラザ	保健福祉センター みなくる
参加要件	今年度、健康診査を受診し、健診結果を持って来れる方を優先とさせていただきます。 まだ健診を受診していなくても受診予定がある方も可。(前年度の健診結果をご持参ください。) また、教室(運動)の効果を見るために教室参加前後で体重・腹囲の測定、1年後の健康診査結果を確認させていただきます。			
定員	各コース15名程度 運動プログラムは、5名以下の場合、コースを合併・中止する場合がありますのであらかじめご了承ください。また、定員になりしだい締め切りとさせていただきます。			
備考	コースを選択して参加できます。 大変申し訳ありませんが、今回の教室は託児を用意しておりませんのでご理解・ご協力をお願いします。			

申込締切 1月21日(金)

問い合わせ・申込先 保健福祉課保健指導係 ☎ 52 2211