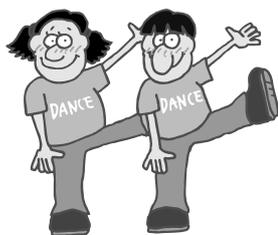


# 「ヘルシーアップ教室」を開催します



毎日を元気で過ごすためには運動や栄養バランスのとれた食事、そして休養(睡眠)などの生活習慣に注意をしていくことが重要です。

日頃から体力の低下や運動不足を感じている方、運動や体力づくりなどに関心のある方、南プミニドックで高脂血症や高血糖(糖尿病)などを指摘された方は、ぜひこの機会にご参加ください。

全日程の参加が基本ですが、1日のみの参加も可能です。

参加を希望される方は1月7日(金)までに電話でお申込みください。

(ただし、12月31日から1月5日まで閉庁となります)

運動の専門の先生があなたの健康状態に合った指導をいたします。

月 日	時 間	内 容	会 場
1月14日(金)		・開講式、オリエンテーション ・骨の健康度測定、体力測定 ・ストレッチング	総合福祉センター 大ホール
1月28日(金)	9:30 ~ 12:00	・体力測定などの結果説明 ・運動メニューの確認、実技指導(有酸素運動、筋力トレーニング)	
2月8日(火)		・講話「運動と栄養～基礎編」 ・運動メニューの確認、実技指導(有酸素運動、筋力トレーニング) ・リズム体操、フットケア(足の手入れ)	
2月25日(金)	9:30 ~ 12:00	・講話「運動と消費エネルギー」 ・運動メニューの確認、実技指導(有酸素運動、筋力トレーニング) ・簡単エアロビクス	
	12:00 ~ 14:30	・昼食(生活習慣病予防のバランス食を試食します) ・講話「健康づくりは食生活の改善から」	
3月11日(金)	9:00 ~ 12:00	・講話「運動と食事の取り方」 ・運動メニューの確認、実技指導(有酸素運動、筋力トレーニング) ・リズム体操、エアロビクス	
3月25日(金)	12:00	・体力測定 ・体力測定の結果説明 ・閉講式	