ウエストすっきり教室のご案内!!

保健だより

このページに関するお問い合わせは
保健福祉課健康づくり係へ
☎56-2111 内線276・277

最近、テレビなどで話題になっている「メタボリックシンドローム 」。これは、内臓に脂肪がたまり、糖尿病などの生活習慣病を招きやすい状態のことです。また、「メタボリックシンドローム」は、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞など数々の病気の原因になるということも知られています。

生活習慣病や、前述のような病気を予防するためには、日々の運動や食事に気をつけることが大切です。病気の予防に気をつけたい方・ウエストが気になる方など、ぜひこの機会に、本教室にご参加ください。

【日程・講義内容】

日　程	場　所	時　間	内　容	講　師
平成21年 12月9日	小平町健康福祉センター	9:45～11:30	開講式 基礎講座 身体測定	薬剤師 健康運動指導士
	鬼鹿公民館	14:45～16:30		
	達布活性化センター	18:15～20:00		
平成22年 1月18日	本郷地区集落センター	9:45～12:00	運動教室 栄養講座	健康運動指導士 管理栄養士
	鬼鹿公民館	14:45～17:00		
	達布活性化センター	18:15～20:30		
平成22年 2月1日	小平町健康福祉センター	9:45～12:00	運動教室 栄養講座	健康運動指導士 管理栄養士
	寧楽母と子の家	14:45～17:00		
	達布活性化センター	18:15～20:30		
平成22年 2月8日	小平町健康福祉センター	9:45～12:00	運動教室 栄養講座	健康運動指導士 管理栄養士
	鬼鹿公民館	14:45～17:00		
	本郷地区集落センター	18:15～20:30		
平成22年 2月24日	小平町健康福祉センター	9:45～12:00	運動教室 栄養講座	健康運動指導士 管理栄養士
	鬼鹿公民館	14:45～17:00		
	寧楽母と子の家	18:15～20:30		
平成22年 3月16日	小平町健康福祉センター	9:45～11:30	閉講式 身体測定	薬剤師 健康運動指導士
	鬼鹿公民館	14:45～16:30		
	達布活性化センター	18:15～20:00		

※動きやすい服装でお越しください。また、小平や鬼鹿、達布会場では上靴を持参してください。

【参 加 料】 無　　料

【申込期限】 １１月２６日（木）

【申込み先】 参加を希望される方は、保健福祉課健康づくり係までお申込みください。