

教室・講座

健康づくり基礎教室

健康診断を受けて、腹囲や脂質、血糖値などで基準値よりも高い項目があったら要注意です！生活習慣病の予防法を一緒に学びませんか？

日時 10月27日(金)
午前9時15分～午後1時30分

場所 ゆうゆう館大ホール
対象者 40歳以上の健康診断を受けた市内在住の方

内容

- ・生活習慣病ってなんだろう？
- ・家でも実践できる運動をやってみよう
- ・バランスの良い食事のポイントを知ろう（調理実習もしています）

持ち物 健診結果、筆記用具、運動ができる服装・室内用靴、飲み物（水かお茶）、エプロン、三角巾

定員 20名（先着順）
参加費 無料
申込締切 10月20日(金)

運動基礎教室

これから運動習慣をつけたい方、運動の方法について詳しく知りたい方、ぜひ運動基礎教室に参加してみてください！みなんで楽しく運動をしましょう！

日時 1回目 11月13日(月)
2回目 11月27日(月)
午前10時～11時30分

場所 ゆうゆう館大ホール
対象者 20～74歳の運動に興味がある市内在住の方

なお、疾病を有しており、主治医の指示を必要とする方については、医師からの運動指導情報提供書を提出していただきます。

持ち物 運動ができる服装・室内用靴、飲み物（水かお茶）

定員 30名
参加費 無料
申込締切 11月6日(月)

アクアサイズ プールでエラサイズ

プールを利用した運動は日常生活以上の負荷をかけることができるため、生活習慣病予防につながります。

日時 1回目 10月19日(木)
正午～午後1時40分
2回目 10月26日(木)
3回目 11月2日(木)
午後0時30分～1時30分

場所 ※3回1コースになります。
ふれあい館プール
対象者 20歳～74歳以下の基本的な健診を受診している市内在住の方

なお、疾病を有しており、主治医の指示を必要とする方については、医師からの運動指導情報提供書を提出していただきます。

持ち物 水着、スイミングキャップ、バスタオル

定員 20名
参加費 無料
申込締切 10月12日(木)
申し込み先 ふれあい館
☎(47) 1122

高血圧予防教室

自分の血圧がどのくらいか知っていますか？高血圧は、気が付かないうちに様々な病気になるにつれていきます。症状がない今から高血圧を予防していきましょう！

日時 11月10日(金)
午前9時30分～午後2時

場所 きらら館研修室
対象者 74歳以下の市民

持ち物 運動ができる服装・靴、飲み物（水かお茶）、自分の血圧の値が分かるもの、エプロン、三角巾

定員 20名
参加費 無料
申込締切 11月3日(金)



ちよこっと
健康×七

がん検診受けていますか？

がんは日本人の死因第一位で、死亡数は年々増え続けています。予防には生活習慣を見直すとともに、定期的ながん検診を受けることが大切です。

■がんは他人事ではなく、誰もがかかる可能性のある身近な病気です

日本人の約2人に1人がかかると言われています。

■早期に発見できれば90%は完治できます

症状のない早期のうちには健診を受けて、発見できれば、90%は完治できます。

■がんは不治の病ではありません

早期発見・早期治療ができれば治せる可能性が非常に高く、治療も軽くすみ、身体的・経済的負担、時間は一般的に少なくて済みます。1年に1度はがん検診を受けましょう。