

## ～1F健康増進フロア～

# 平成28年度 健康づくり事業のご案内

保健センターでは市民の皆さんの健康づくりをサポートするために各種健康教室を開催しております  
あなたにピッタリな健康教室を見つけて、ぜひご参加ください

### <申込みについて>

各教室、セミナーの申込み開始は実施月の1日より開始します（土日・祝日の場合は翌日）

例）4月教室の申込みは・・・4月1日（金）8：30～

詳しくは、☎（35-2800）にお問合せください

予約制です  
無料で  
受講できます

## 生活習慣病予防教室（健康診断事後教室）

### 血圧が気になる方へ そこの塩！ お控えなすって!!

高血圧予防のためには、減塩生活がポイントです  
減塩生活をはじめましょう!!

血圧の話、減塩の話、運動実技の3回コースです

【対象者】74歳以下の方で 1年以内の健康診断の結果を持参できる方、  
医師による運動制限のない方、高血圧予防に興味のある方

	日程			時間
4月教室	4月 12日(火)	19日(火)	26日(火)	9：30～11：00 (受付9：15～)
7月教室	7月 12日(火)	19日(火)	26日(火)	
10月教室	10月 11日(火)	18日(火)	25日(火)	

### コレステロール・中性脂肪が気になる方へ 見えない油に ご注意を!!

最近、コレステロール・中性脂肪が気になる…という方！

コレステロール・中性脂肪対策をはじめましょう!!

コレステロール・中性脂肪の話、栄養の話、運動実技の3回コースです

【対象者】74歳以下の方で 1年以内の健康診断の結果を持参できる方、  
医師による運動制限のない方、コレステロール・中性脂肪に興味のある方

	日程			時間
5月教室	5月 10日(火)	17日(火)	24日(火)	9：30～11：00 (受付9：15～)
8月教室	8月 9日(火)	23日(火)	30日(火)	
11月教室	11月 8日(火)	15日(火)	22日(火)	

### 血糖値が気になる方へ 糖尿病予防教室

最近、血糖値が高め・・・という方！

血糖値の上昇を抑えるポイントを学びましょう!!

血糖値の話、栄養の話、運動実技の3回コースです

【対象者】74歳以下の方で 1年以内の健康診断の結果を持参できる方、  
医師による運動制限のない方、糖尿病予防に興味のある方

	日程			時間
6月教室	6月 14日(火)	21日(火)	28日(火)	9：30～11：00 (受付9：15～)
9月教室	9月 13日(火)	20日(火)	27日(火)	
12月教室	12月 6日(火)	13日(火)	20日(火)	

<生活習慣病予防教室受講にあたって>

※ 年度内に同じテーマの再受講はご遠慮ください

※ 当日の体調によっては安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります

# 健康教室のご案内

## 栄養教室

予約制です  
無料です

健康管理のためには大切な食事  
日常生活でできそうなことを学びましょう  
前年度、好評を頂いた教室を中心に開講します!!

【対象者】 18歳以上の苫小牧市民の（高校生は不可）

内容	日程	時間
味噌汁塩分測定会	5月24日(火) 6月16日(木) 7月12日(火)	13:30~14:30 (受付13:15~)
良い油で脳 いきいき	8月9日(火) 9月13日(火) 10月11日(火)	
間食と付き合いコツ	11月22日(火) 1月17日(火)	
野菜たっぷり生活	2月14日(火) 3月14日(火)	

昨年の「減塩教室」の風景です  
食事の塩分を減らすには・・・  
みなさん真剣に考えています



### <参加者の声>

- ◆ 減塩が大事なのはわかっているけれど具体的にどうしたらよいか知りたくて参加しました
- ◆ 減塩の工夫が参考になりました
- ◆ 自宅の煮物の塩分が多くてびっくりしました
- ◆ 自分では薄味のつもりでしたが味噌汁の塩分量におどろきました など…

## 65歳以上のための 筋トレ教室

予約制です  
無料です

運動をはじめめるきっかけに  
筋力低下予防に  
運動の基本を身につけ、健康寿命を伸ばしましょう  
全3回コースです

【対象者】 65歳から74歳までの方 医師による運動制限のない方

	日 程	時間
4月教室	4月 8日(金) 15日(金) 22日(金)	9:30~10:30  (受付、体調確認) 9:00~
5月教室	5月 13日(金) 20日(金) 27日(金)	
6月教室	6月 10日(金) 17日(金) 24日(金)	
7月教室	7月 8日(金) 15日(金) 22日(金)	
9月教室	9月 9日(金) 16日(金) 23日(金)	
10月教室	10月 14日(金) 21日(金) 28日(金)	
11月教室	11月 11日(金) 18日(金) 25日(金)	

- ※ 教室当日は 運動しやすい服装でお越しください、持ち物は運動靴、飲み物です
- ※ 教室開始前には毎回体調確認をいたします
- ※ 当日の体調によっては安全面を考慮し運動実技を見学していただきます
- ※ 3回で1コースとなります。全日程にご参加いただける方を優先いたします
- ※ 年度内の再受講はご遠慮ください

## セミナーのご案内

予約制です

### セミナー①

#### コツ 骨・コツ教室

骨を丈夫にするためには日々の運動と食事が大切です  
元気な骨づくりを目指しましょう  
骨密度測定、骨についての話、栄養の話、運動実技の  
全3回コースです

【対象者】 **40歳から70歳までの方** 医師による運動制限のない方  
骨粗鬆症で医療機関で治療、経過観察中の方は除く

	日 程			時間
4月教室	4月 11日(月)	18日(月)	25日(月)	13:00~15:00 (受付12:45~)
10月教室	10月 17日(月)	24日(月)	31日(月)	
1月教室	1月 16日(月)	23日(月)	30日(月)	
費用	試食代・・・¥100			

### セミナー②

#### はじめてさんの 運動教室

運動が苦手！  
運動を始めたいけれど、一人では・・・と思っている方  
この機会にはじめませんか？  
全11回コースです

【対象者】 **18歳（高校生不可）から64歳までの方** 医師による運動制限のない方  
運動の苦手な方、運動を始めたい方

	日 程					時間
春コース	5月 9日(月)	16日(月)	23日(月)	30日(月)	13:30~14:30 (受付13:15~)	
	6月 6日(月)	13日(月)	20日(月)	27日(月)		
	7月 4日(月)	11日(月)	25日(月)			
冬コース	12月 2日(金)	9日(金)	16日(金)		9:30~10:30 (受付9:15~)	
	1月 6日(金)	13日(金)	20日(金)	27日(金)		
	2月 3日(金)	10日(金)	17日(金)	24日(金)		

### セミナー③

#### スマートチャレンジ

健診結果でメタボといわれた方、早めに対処しましょう!!  
内臓脂肪等を測定し、食事と運動の改善に取り組みましょう  
全12回コースです

【対象者】 **30歳から64歳までの方** 1年以内の健診結果を持参できる方  
医師による運動制限のない方  
BMIが25以上の方または腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方

日程	内容	時間
6月 1日(水) ～ 9月28日(水)	内臓脂肪測定、体組成測定、講話、目標の設定 個別相談、運動実践等	13:30~15:30 (受付13:15~)
費用	試食代・・・¥500	

## 健康・栄養相談

保健師・栄養士が健康、栄養に関するご相談をお受けします  
予約は不要です 直接会場にお越しください

日 程			時間
4月11日(月)	5月9日(月)	6月13日(月)	8:30~10:30
7月11日(月)	8月8日(月)	9月12日(月)	
10月17日(月)	11月14日(月)	12月12日(月)	
1月16日(月)	2月13日(月)	3月13日(月)	

## イベント講座のご案内！！

テーマ	日時
女性のための健康づくり講座 ＜ヘルシーライフスタイルセミナー＞	8月29日(月) 10:30~12:00 苫小牧市民で30・40・50代の女性の方 料金：無料 先着順

- ※ お申し込みは、お電話または保健センター1階窓口にて承ります
- ※ 生活習慣病予防教室、セミナーは全日程にご参加いただける方を優先いたします
- ※ 対象年齢は、平成28年4月1日から平成29年3月31日の間で該当する方です
- ※ 運動実践のある教室、セミナーでは参加前に体調確認を行います
- ※ 体調確認の結果によっては、安全面を考慮して運動実技を見学していただくことがあります
- ※ 教室の詳しい内容は、お問合せ下さい
- ※ 託児があります、詳しくはお問合せ下さい
- ※ 各教室（一部除外あり）に参加後は事後フォローとして運動教室等をご用意しています  
詳細は、各教室参加時にご説明いたします
- ※ 日時、内容等が変更となる場合があります、詳しくはお問合せ下さい

《持ちもの》

- ・ 筆記用具
- ・ 運動のある教室は  
水分、タオル、運動靴、動きやすい服装でお越しください

＜お申込・お問合せ先＞

一般財団法人 苫小牧保健センター（苫小牧市旭町2丁目9番7号）

電 話：（0144）35-2800

受付時間：8:30~16:30（土日・祝日は除く）

「広報とまこまい」に教室の日程が掲載されます  
毎月チェックしてくださいね

