



～1F健康増進フロア～ 平成29年度 健康づくり教室・講座のご案内

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。お申込みは実施月の一週目より開始します（土日・祝日除く）。詳しくは「広報とまこまい」または☎：35-2800（平日8：30～16：30）へお問合せ下さい。

健康診断事後教室 ～要予約、無料～

血糖値が気になる方へ 血糖値をあげない生活

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、食事の話、運動実技の3回コースです。

【定員】15名

【対象者】20～74歳の苫小牧市民の方で、**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
7月教室	7月 18日(火)	25日(火)	8月1日(火)	9：15～11：00
11月教室	11月 14日(火)	21日(火)	28日(火)	

コレステロール・中性脂肪が気になる方へ 血液さらさら生活

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。
脂質の話、食事の話、運動実技の3回コースです。

【定員】15名

【対象者】20～74歳の苫小牧市民の方で、**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・中性脂肪の予防に興味のある方。

	日程			時間
9月教室	9月 19日(火)	26日(火)	10月3日(火)	9：15～11：00
12月教室	12月 12日(火)	19日(火)	26日(火)	

血圧が気になる方へ 自宅でできる 血圧対策

最近、血圧が高めの方、
自宅でできる血圧対策を教えます。
血圧の話、食事の話、運動実践の3回コースです。

【定員】15名

【対象者】20～74歳の苫小牧市民の方で、**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
10月教室	10月 17日(火)	24日(火)	31日(火)	9：15～11：00
2月教室	2月 20日(火)	27日(火)	3月6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

運動教室のご案内 ～要予約、無料～

65歳から始める貯筋 体力UP教室（6回コース）

【定員】15名

【対象者】65歳から74歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

日程		時間
5月教室	5月 19日, 26日	9:15~10:45
7月教室	7月 14日, 21日, 28日	
9月教室	9月 22日, 29日	
11月教室	11月 17日, 24日	
1月教室	1月 19日, 26日	
	2月 2日, 9日, 16日, 23日	

※教室当日は、運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。
 ※教室参加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くことがあります。
 ※6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。

燃やそう体脂肪！ステップエクササイズ（6回コース）

【定員】15名

【対象者】20歳から64歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

日程		時間
5月教室	5月 17日, 24日	9:15~10:45
7月教室	7月 19日, 26日	
9月教室	9月 20日, 27日	
11月教室	11月 22日, 29日	
1月教室	1月 24日, 31日	
	2月 7日, 14日, 21日, 28日	

※教室当日は、運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。
 ※教室参加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くことがあります。
 ※6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。

月1回開催 簡単体験！ストレッチポール

【定員】15名

【対象者】20歳以上の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

日程	日程	時間
4月 11日 (火)	10月 10日 (火)	9:15~10:45
5月 16日 (火)	11月 14日 (火)	
6月 13日 (火)	12月 12日 (火)	
7月 11日 (火)	1月 16日 (火)	
8月 8日 (火)	2月 13日 (火)	
9月 12日 (火)		

※教室当日は、運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。
 ※教室参加前に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くことがあります。

栄養教室のご案内 ～要予約～

栄養教室

きょうからでも実践できる、暮らしの中で役立つ栄養情報を提供します。

【定員】20名

【対象者】20歳以上の苫小牧市民の方。

内容	日程	時間
腸活チャレンジで 超キレイ!	5月25日(木)	13:15～14:30
キレイづくりは野菜から!旬の野菜の食べ方	7月27日(木)	
食欲の秋をのりきる食べ方教えます!	9月21日(木)	
かぜ予防 ～乳酸菌で免疫力UP!～	1月24日(水)	
試食代・・・100円		

講座のご案内 ～要予約～

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。

【定員】12名

【対象者】40歳から70歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

医療機関で骨粗しょう症の治療、経過観察中の方はご遠慮ください。

	日程	時間
4月教室	4月10日(月) 17日(月) 24日(月)	13:00～15:00
11月教室	11月13日(月) 20日(月) 27日(月)	
2月教室	2月22日(木) 3月1日(木) 8日(木)	
費用	試食代・・・100円	

短期集中講座

スマートチャレンジ

健康診断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13回コースです。

【定員】10名

【対象者】30歳から64歳の苫小牧市民の方で、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以上の方でなおかつ、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方。

日程	内容	時間
6月8日(木) ～ 9月28日(木)	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	13:15～15:30
費用	試食代・・・500円	

マシンから始める！からだづくり ～予約不要、無料～

【対象者】健康づくり事業に参加された方で、医師による運動制限のない方。

日程	時間
毎週 月・木曜日	9:30～11:30

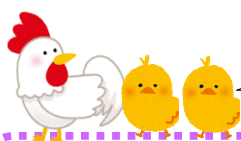
- ※当日は運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。
- ※ご利用前に毎回体調確認をいたします。
- ※当日の体調によっては、安全面を考慮し利用を控えていただくことがあります。
- ※当日の利用者数により、マシンの利用時間を制限することがあります。
- ※年度内の利用回数制限があります。

健康・栄養相談 ～予約不要、無料～

保健師・栄養士が健康や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。
開催は毎月第2月曜日です(祝祭日の場合は翌週の月曜日となります)。
対象は20歳以上の苫小牧市民の方です。

日 程			受付時間
4月 10日(月)	5月 8日(月)	6月 12日(月)	8:30～10:30
7月 10日(月)	8月 21日(月)	9月 11日(月)	
10月 16日(月)	11月 13日(月)	12月 11日(月)	
1月 15日(月)	2月 19日(月)	3月 12日(月)	

- ※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。
- ※各教室、講座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29年4月1日から平成30年3月31日の間で該当する方です。
- ※運動教室、運動実践のある教室、講座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、安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。
- ※教室等の詳しい内容は、お問合せください。
- ※託児があります。詳しくはお問合せ下さい(お申し込みは利用日の1週間前まで)。
- ※日時、内容等が変更となる場合があります。詳しくはお問合せください。
- ※毎月の「広報とまこまい」に教室の日程等が掲載されます。ご覧ください。



みなさまのご利用を、お待ちしております。

<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)