



ハスカップ便り

Vol.1

平成27年 6月 発行

一般財団法人 苫小牧保健センター（ハスカッププラザ）

☆ はじめまして！ ☆

「ハスカップ便り」は、苫小牧保健センター（ハスカッププラザ）が隔月発行し、事業の予定や健康に関する情報をお届けします。

ハスカッププラザがオープンしました！

4月1日、苫小牧保健センター（ハスカッププラザ）がオープンしました。

1階の健康増進フロアでは、栄養と運動を中心に各種事業を行い、市民の皆様が気軽に楽しく健康づくりに取り組めるようサポートします。

4月から、老人クラブの方を対象に見学会を行ったり、運動教室、栄養教室などを開催していますので、その様子をお知らせします。

内覧会の一コマ

オープンに先駆け、3月25日に内覧会を行いました。

体操や、簡易測定などを多くの方に体験していただきました。



トマチョップと
タオル体操



栄養教室

簡単な実験や試食などを交えながら、楽しく身体にやさしい食事のポイントが学べます。

この飲み物は
角砂糖、何個？



運動教室



楽しく運動習慣をつけ、元気に動ける身体作りを目指しましょう。

施設利用のご案内

6月

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
AM	■		■	①	■
PM	■				
	8	9	10	11	12
AM	■	②	■	②	■
PM	■				
	15	16	17	18	19
AM	■	③	■	③	■
PM	■				
	22	23	24	25	26
AM	■	④	■	④	■
PM	■				
	29	30			
AM	■				
PM	■				

～栄養教室～

■ 毎週火・木曜日 10:00～11:00

- ①: カロリー教室 「からだにやさしい夜ごはん」
- ②: 減塩教室 「その塩、お控えなすって！」
- ③: 糖分教室 「甘い誘惑に気をつけて！」(飲み物編)
- ④: 脂質教室 「良質な油で お肌 ツルツル！」

～運動教室～

10:00～11:00

- ① ■ 月曜教室 転ばぬ先のらくらく体操
- ② ■ 水曜教室 燃やそう体脂肪！
目指そうメリハリボディ

7月

	月	火	水	木	金
			1	2	3
AM			■	①	■
PM					
	6	7	8	9	10
AM	■	②	■	②	■
PM	■				
	13	14	15	16	17
AM	■	③	■	③	■
PM	■				
	20	21	22	23	24
AM	✕	④	■	④	■
PM	✕				
	27	28	29	30	31
AM	■			■	
PM	■	親子		親子	

ご利用方法

- ★ご利用料金は無料(栄養教室の実費のみ負担あり)
- ★運動教室・栄養教室ご利用の際、事前申し込みが必要です
- ★定員: 栄養教室は10名 運動教室は15名 いずれも先着順
- ★申込み: **運動教室**は月初めより受付開始
申し込み時に健康状態の確認をさせていただきます
- 栄養教室**は月初めより受付開始
定員に満たない場合、当日参加も可
詳しくはお問い合わせください

<運動教室・トレーニングルームのご利用>

- ★持ち物: 運動靴、タオル、飲み物
- ★運動しやすい服装でお越しください
- ★運動を行う前に血圧測定をし、体調を確認していただきます
- ★運動指導士がマシンの使用方法や運動メニューのご相談にのります

お知らせ

トレーニングルーム (事前予約は不要です)

月曜日 13:30～15:30
木曜日 9:30～11:30

健康・栄養相談日 (事前予約は不要です)

毎月1回 月曜日
9:30～11:30
6月1日・7月6日

夏休み 親子教室 ～おやつ 大研究～

普段何気なく摂っているおやつですが、元気な体をつくるための色々な食べ方やコツがあります。
この機会に家族でおやつについて見直してみませんか？

日時: 7月28日(火) 13:30～14:30
7月30日(木) 13:30～14:30

対象: 3・4年生のお子さんと保護者(祖父母可)

定員: 15組(先着順)

料金: 100円

お申し込み: 左記まで

申し込み受付期間
7月6日(月)～
7月15日(水)
(土日祝日は除く)

お申し込み・お問い合わせ

一般財団法人 苫小牧保健センター(ハスカッププラザ)
苫小牧市旭町2丁目9番7号
TEL (0144)35-2800
HP: 苫小牧保健センター で検索
開館時間: 月～金 8:30～17:00(土日・祝日は除く)