



# ハスカップ便り

2019年 7月発行 VOL.19

一般財団法人 ハスカッププラザ 苫小牧市保健センター

2019年度 苫小牧市の取り組み事業「健幸大作戦！」の共催事業として、保健センターでも

## 健幸レストラン を開催しました！

2019年5月29日（水）・6月19日（水）の2日間、苫小牧市保健センター1Fにて 健幸レストラン を開催しました。健康的な食事を、耳で聞いて・目で見て・口から食べて実感するという目的のもと、両日30名の市民の皆さんが参加し、にぎやかに終了しました。

保健センター管理栄養士と料亭 於久仁がコラボしたお弁当ランチ、そしてヘルシースイーツ、とまちよっぷ水がついて1000円で食べられるという内容です。毎月1回のペースで開催しますので、皆様のご予約お待ちしております。（※9月は開催なし）



【 健幸レストラン（保健センター1F）会場】

## うれしい ご優待もあります！



2019年の4月以降で、がん検診を3種類以上受けた方は700円で食べられます！  
とまちよっぷポイントも200 P 付与いたします。



## 普通のレストランとはちょっと違う！



【最初に栄養士より“健康的な食事のとり方”についてお話をします。】



今回のスイーツはヨーグルトココアロールケーキ



【栄養バランスが整ったおいしいランチを食べます。お食事中にも、健康づくりに役立つお話をしていきます。】

### 【レストラン開催日程】

完全予約制・定員30名です。申し込み先はTEL：35-2800(8:30～16:30)  
キャンセルの場合は2日前までにご連絡を。定員となり次第締め切りますのでお早目に！

7月18日（木）	予約受付開始： 6月3日（月） ～ / 申し込み締め切り： 7月16日（火）
8月28日（水）	予約受付開始： 7月1日（月） ～ / 申し込み締め切り： 8月26日（月）
10月10日（木）	予約受付開始： 9月2日（月） ～ / 申し込み締め切り： 10月 8日（火）
11月 7日（木）	予約受付開始： 10月1日（火） ～ / 申し込み締め切り： 11月 5日（火）

# 体組成・体力測定会



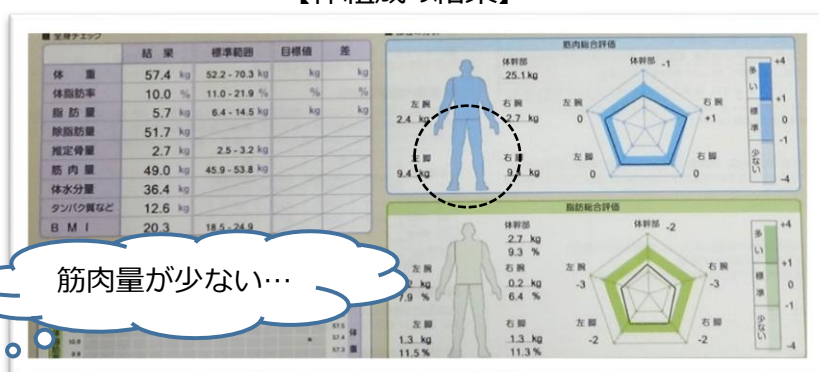
**8月22日(木) 13:30~14:45**に体力測定と体組成測定を行います。

体組成測定では自分の**筋肉量**や**脂肪量**を実際に知る事が出来ます。  
どの部分の筋肉が少なく、どの部分の脂肪が多いかなど数字で確認できます。

この機会に自分の身体のことを知り、健康的な身体づくりを始めませんか？

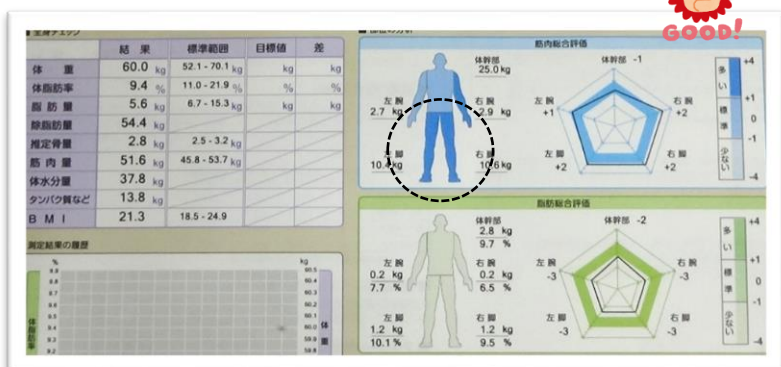
体組成・体力測定会は年に2回、**3月19日**にもあります！

## 【体組成の結果】



体組成の結果から**運動教室**や**トレーニングルーム**を利用！

再度測定！筋肉量が増えた！



【トレーニングルーム】



【運動教室】



体組成の結果から脂肪量は少なかったため、有酸素運動は行わず筋力トレーニングを週2~3回の頻度で3ヵ月間行いました。

この様に自分にはどの運動が必要なのか体組成測定から分かります。また簡単なアドバイスもいたしますので

ぜひ参加してみてください。

**※ 8月1日から受付開始です！**

### <お申込・お問合せ先>

一般財団法人 ハスカッププラザ

苫小牧市保健センター (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)