

## ～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。

### <お申込みについて>

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）へお問合せください。

## 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>

※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。

※1年以内の健康診断結果をご持参ください。