



ハスカップ便り

2019年 4月発行
VOL.18

一般財団法人 ハスカッププラザ
苫小牧市保健センター

～1F健康増進フロア～

2019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ま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。

生活習慣病予防教室 ～要予約、無料～

コレステロール・中性脂肪が気になる方へ 私のコレステロール対策

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。
脂質の話と運動実技, 食事の話の2回コースです。

【定員】15名

【対象者】20～74歳の苫小牧市民の方。1年以内の健康診断の結果があればご持参ください。

医師による運動制限のない方。脂質異常症予防に興味のある方。

日程			受付13:00～
9月教室	9月26日(木)	10月3日(木)	1日目:13:30～15:30
2月教室	2月13日(木)	2月20日(木)	2日目:13:30～14:30

血糖値が気になる方へ 知って防ごう! 糖尿病

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お伝えします。
糖尿病の話と運動実技, 食事の話の2回コースです。

【定員】15名

【対象者】20～74歳の苫小牧市民の方。1年以内の健康診断の結果があればご持参ください。

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			受付13:00～
6月教室	6月13日(木)	6月20日(木)	1日目:13:30～15:30
11月教室	11月14日(木)	11月21日(木)	2日目:13:30～14:30

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お伝えします。
血圧の話と運動実技, 食事の話の2回コースです。

【定員】15名

【対象者】20～74歳の苫小牧市民の方。1年以内の健康診断の結果があればご持参ください。

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			受付13:00～
10月教室	10月17日(木)	10月24日(木)	1日目:13:30～15:30
1月教室	1月23日(木)	1月30日(木)	2日目:13:30～14:30

<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。