

## 骨粗しょう症予防教室

骨粗しょう症はロコモティブシンドローム(運動器症候群)の一つです。女性の骨量は40歳代から低下し始め、閉経後は急激に低下していきます。予防のために、今のうちから骨量を維持したり、減少を最小限に食い止めたりすることがとても大切になります。

骨を丈夫にする運動と食事について体験して学んでみませんか。いつまでも若々しく丈夫な骨づくりのために、ぜひご参加ください。

日時…11月22日(火) 13:30～15:00

場所…保健センター五所川原2階 軽運動室

定員…30人 参加費…無料

内容…運動実技、講話「今日から始めるロコモ予防～運動編～」

講師…健康運動指導士 近藤文俊氏

持ち物…動きやすい服装、上履き、水分、汗拭きタオル、健康手帳

日時…12月2日(金) 10:00～13:00

場所…働く婦人の家2階 調理実習室

定員…30人 参加費…無料

内容…調理実習、試食、講話「今日から始めるロコモ予防～栄養編～」

講師…市栄養士

持ち物…エプロン、三角巾、健康手帳

申込み…11月18日(金)までにお申込みください。

\*どちらか1つでも、両方でもお申込みできます。

申込先…健康推進課 内線2368

## 国保 ヘルシーライフ教室

冬の運動不足解消にし～うらんど海遊館に来てみませんか。

期間…12月1日(木)～平成29年2月28日(火)

場所…し～うらんど海遊館

対象者(次のすべてに該当する方)

①小学4年生以上74歳以下の五所川原市民(平成29年2月28日現在)

\*小学生参加の場合必ず保護者も参加できる方

②五所川原市国民健康保険に加入している方

③し～うらんど海遊館まで交通手段がある方

\*送迎はありません。

定員…35名程度 内容…水中運動

参加料…月額2,500円(小学生1,250円)

申込方法…11月18日(金)までに電話でお申込みください。

\*住所・氏名・生年月日・連絡先の電話番号をお尋ねします。

\*申込多数の場合は国保健康アップ事業に参加したことの無い方を優先します。決定した方のみ11月末日までに通知します。

申込先…保健センター市浦 TEL 27-7733

## わたしたち保健協力員です ～地域で学習する機会を作り、 健康づくりを学んでいます～

健康の知識を持ち、健康づくりを実践する市民が増えることが地域の健康寿命アップにつながります。

健康づくりの輪を広めていくため保健師・栄養士を講師として地域活動を行いましたので、一部を紹介します。

### 金木東部地区コミュニティセンター

#### テーマ「野菜たっぷりメニューとおから活用術」

9月16日、年間で予定していた「健康づくり相談室」と合わせて保健協力員が企画し、学習会を開催しました。この地区での学習会は昨年に続き2回目です。

学習会には町内から8名の方が参加され、保健師による血圧測定、栄養士と参加者が調理実習を行いました。野菜を多く、おからを上手に活用した健康食を食べながら血液を変えるためのコツと簡単にできる食事を一緒に学びました。



#### 野菜についてのワンポイントアドバイス

#### 野菜を毎日350gとりましょう

食事に野菜を加えるだけで自然と噛む回数が増え、満腹感を得ることができるため、食べ過ぎを防止してくれます。

\*普段より大きめに切ったり、少し歯ごたえを残して茹でたりする工夫がおすすめです。