

お腹周りスッキリ教室

申込先 健康推進課 内線2385

お腹周りが気になる、最近太ったかも、健診結果が心配…。そんなお悩みの方、必見です。家庭でも気軽に実践できる運動、自分に合った食事量や野菜の量を学んでみませんか。

運動プラス食事のパワーでお腹周りをスッキリさせましょう。

日程（受付は開始時間の15分前から行きます） *基本的には運動・栄養の両方へ申込みとなります。

		日時	場所（現地集合です）	定員
12月コース	運動	12月11日(水) 13:30～14:30	フィットネスクラブウイング五所川原 (市内広田字柳沼116番地3)	先着15名
	栄養	12月19日(木) 10:00～11:30	コミュニティセンター栄 (市内みどり町四丁目130番地)	

対象…40～74歳の市民の方

参加費…無料

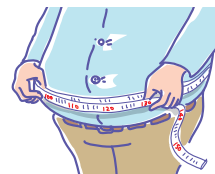
内容…運動：健康運動指導士によるお腹周りに効くトレーニングやストレッチ

栄養：市管理栄養士による食事の講話、野菜たっぷり適塩レシピの試食

持ち物…運動：動きやすい服装、上履き、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

栄養：直近の健診結果、筆記用具

申込み…各コース1週間前までに電話でお申し込みください。申込み後キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。



わたしたち保健協力員です ～地域の健康のために、健康づくりを学んでいます～

保健協力員の活動

保健協力員（母子保健推進員兼務）は、現在369名。各種研修会に参加し、健康づくりに関する最新の情報や知識を学び、地域の皆さんに伝え、健康寿命アップを目指しています。

研修会の一部を紹介します。

保健協力員大学 テーマ「膝・腰の痛みを予防・改善～家事の合間ストレッチと筋トレ～」

五所川原、金木会場で2回実施しました。講師から、青森県の健康についての現状、健康寿命を延ばす取り組みの1つとして、家事の合間にできるストレッチとスロー筋トレ*を学びました。

*スロー筋トレとは、軽い負荷でゆっくりとした動作で行う筋トレのこと。



保健協力員大学の様子

スロー筋トレ紹介（レッグレイズ）

- ①つま先を自分の方へ向けて膝を伸ばす。
- ②床から持ち上げゆっくりと元の位置へ戻す。



今後も、健康づくりや子育て等で気がかりなことがありましたら、地域の保健協力員に、お気軽にお声をおかけください。

まちなか喫茶 和モダンカフェ

忘新年会の御予約 承ります

営業時間：10:30～22:00

定休日：8/13、12/31、1/1

■歓送迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります！
五所川原市大町509-3 TEL・FAX 0173-33-5251

広告募集

～広報ごしょがわらでは有料広告を募集しています～

広報は市内全域に配布され広く読まれています。
広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか？

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。

<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>

申込先 総務課広報係 内線2117