

## 薄着の時期に向けた体づくり のれぞれ運動レッスン

農閑期、クリスマス、お正月など冬はどうしても運動不足になりがちです。冬眠生活から脱出して、暖かい季節に向けて体をリセットしませんか。

**内容・日程**…体重・体組成測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

▷ 1月20日(金)

良い姿勢で歩く体の使い方を覚えましょう

▷ 2月3日(金)

自分の体重を利用して自宅でできる筋力トレーニング

▷ 2月17日(金)

ダンベルを利用して上半身の筋力トレーニング

▷ 3月10日(金)

体が硬くてもできる、椅子を使ったストレッチ

▷ 3月24日(金) 総まとめ

有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ

\*できるだけ全日程、続けて参加してください。

**時間**…受付・体組成測定13:00～/運動14:00～15:00

\*運動の効果を評価するため、体組成計で体重、体脂肪率、筋肉量等を測定します。

**会場**…働く婦人の家2階 軽運動室

**講師**…健康運動指導士 鬼武由美子氏

**参加費**…無料 **定員**…30名

**対象**…65歳までの市民で、医師から運動を制限されていない方(ややきつめの運動強度で実施するため)

\*ケガ等については自己責任となります。

**持ち物**…動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、水分補給のための飲物、健康手帳(お持ちの方)

**申込み**…初回参加の3日前までにお申込みください。

**問**…健康推進課 内線2368

## ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。ぜひ取り組みましょう。

**対象**…65歳以上の市民または60歳～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

**日程**…①1月11日(水) ②1月27日(金)

**時間**…14:00～15:30(事前の健康チェックがあるため、集合時間は13時30分)

**場所**…生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

**講師**…全日本ノルディック・ウォーク連盟 ウォーキングライフマイスター 小田桐匡孝氏等

**持ち物**…防寒具、手袋、帽子、水分補給のための飲み物、長靴等(ポール等は貸し出しします)

**申込み**…開催日の7日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

**申込先**…地域包括支援センター TEL38-3939

## 保健師・栄養士による健康相談

高血圧・脂質異常症・糖尿病予防に関する予約制の健康相談を行います。保健師・栄養士が個別で相談に応じます。自身の健康づくりにお役立てください。

**日時・場所**

①1月11日(水) 10:00～12:00

保健センター五所川原

②1月12日(木) 13:00～14:00

保健センター市浦

**定員**…①保健師相談8名、栄養士相談4名まで

②保健師相談2名、栄養士相談2名まで

**内容**…下記の相談の中からお選びいただけます。

▷高血圧相談

血圧値に異常があった方、高血圧予防には何が必要なのかを考えたい方の相談

▷脂質異常症相談

脂質(コレステロールや中性脂肪)に異常があった方、脂質異常症予防には何が必要なのかを考えたい方の相談

▷糖尿病相談

血糖値やヘモグロビンA1cが高かった方、糖尿病予防には何が必要なのかを考えたい方の相談

**持ち物**…健診結果(特定健診・健康診査受診者)、健康手帳(お持ちの方)

**申込み**…開催日5日前までに、電話にてお申込みください。予約の際に、相談したい内容の種類を選び、お知らせください。

\*「健康づくり相談室」と併設になっています。

**問**…健康推進課 内線2366

## まだ間に合います 歯の検診を受けましょう

お口の健康は、全身の健康につながります。毎日の歯みがきに加え、定期的な歯の検診で健康維持を目指しましょう。

下記の生年月日の方は、今年度無料で歯の検診(歯周病検診)を受けることが出来ます。

平成29年3月31日まで受診が可能ですので、まだ申し込んでいない方はぜひこの機会に申し込みしましょう。既に申し込んだ方で受診券をお持ちの方は忘れずに受けましょう。受診券をなくされた方は、再発行が出来ますのでご連絡ください。

年齢	生年月日
40歳	昭和51年4月1日～昭和52年3月31日
50歳	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日
60歳	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日
70歳	昭和21年4月1日～昭和22年3月31日

\*年齢は、平成29年3月31日現在の年齢

**問**…健康推進課 内線2362