

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拝甲324-2 総合福祉センター内
 東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内
 丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣
 小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

いきいき健康アップ教室 参加者募集

教室では運動の仕方を習得し、その後、自主トレーニングができるよう生活習慣の改善をお手伝いします。また、体組成測定や腹囲測定などで、身体状況を評価します。

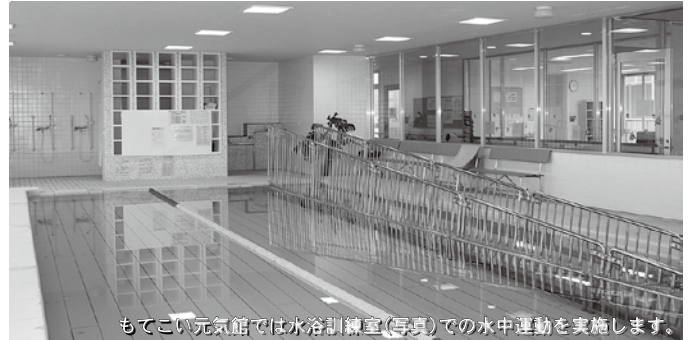
対象 40歳～74歳の方で、次のいずれかに該当する方。

○腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上

○BMIが25以上

※身体状況によっては、主治医意見書の提出や参加をお断りする場合があります。

申込期間 4月14日(火)～ ※定員になり次第、締め切ります。



もてこい元気館では水浴訓練室(写真)での水中運動を実施します。

【BMIの計算方法】

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

例) 体重60kgで身長160cmの場合

$60 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = BMI \text{ 値 } 23.4$

東予総合福祉センター (ほほえみプラザ) 開催分

日時 5月14日～11月19日 毎週月・木曜日
13時30分～15時

内容 自分の体重やボールなどを使った運動

申込先 東予保健センター

東予北地域交流センター 開催分

日時 5月19日～11月6日 毎週火・金曜日
9時30分～11時

内容 自分の体重やボールなどを使った運動

申込先 東予保健センター

総合福祉センター (もてこい元気館) 開催分

日時 ① 5月11日～11月5日 毎週月・木曜日
9時30分～11時

② 5月15日～11月6日 毎週水・金曜日
9時30分～11時

③ 5月18日～11月12日 毎週月・木曜日
13時30分～15時

④ 5月20日～11月11日 毎週水・金曜日
13時30分～15時

⑤ 5月11日～11月9日 毎週月・水曜日
19時～20時30分

⑥ 5月19日～11月10日 毎週火・金曜日
19時～20時30分

内容 トレーニング機器での運動・水中運動

申込先 中央保健センター

ウォーキング教室 参加者募集

いつでもどこでも気軽にできるウォーキングは、メタボリックシンドロームの予防・改善にお勧めです。気分転換やストレス解消にもつながるウォーキングを始めませんか。

対象 おおむね30歳以上の市民

内容 正しいウォーキングのポイントを習得後、3～5kmのコースをウォーキングします。ウォーキングの前後には、ストレッチ運動を行います。定期的に体組成などの測定を行い、身体状況の評価も行います。

申込方法 申し込みは4月7日(火)から受け付けます。教室の開催期間中であれば、都合のよい月から参加でき、参加回数も自由です。申込先は各保健センターです。

問合せ 中央保健センター

| 場所・申込先 | 開催期間・日時 |
|----------|---------------------------------|
| 中央保健センター | 4月20日～9月28日 毎週月曜日 9時30分～11時 |
| 東予保健センター | 4月24日～9月11日 毎週金曜日 13時30分～15時 |
| 丹原保健センター | 4月22日～9月16日 毎週水曜日 13時30分～15時 |
| 小松保健センター | 4月21日～9月29日 毎週火曜日 13時30分～15時 |