

保健センターだより

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

生活習慣の改善から！
 メタボリックシンドロームの予防は



運動実践講座を開催します

40歳～74歳の男性2人に1人、女性5人に1人が、メタボリックシンドロームとその予備軍に該当します。メタボリックシンドロームの予防には、運動の継続と食生活・生活習慣の改善が大切です。

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、BMIが25以上の方
 ※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 7月8日(火)～
 ※定員になり次第、締め切ります。

【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

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

▼申込先：中央保健センター

教室名	受講期間	曜日・時間	場所	内容
①	8月4日～9月29日	毎週月・水曜日 9時30分～11時	総合福祉センター (もてこい元気館)	トレーニング機器を使った運動、水中運動
②	8月7日～10月2日	毎週月・木曜日 13時30分～15時		
③	8月5日～9月30日	毎週火・木曜日 19時～20時30分		

▼申込先：東予保健センター

教室名	受講期間	曜日・時間	場所	内容
①	8月18日～10月27日	毎週月・水曜日 13時30分～15時	東予総合福祉センター (ほほえみプラザ)	自分の体重やボールなどを使った運動
②	8月19日～10月14日	毎週火・金曜日 9時30分～11時	東予北地域交流センター	
③	9月1日～11月10日	毎週月・水曜日 9時30分～11時	東予総合福祉センター (ほほえみプラザ)	

▼申込先：丹原保健センター

教室名	受講期間	曜日・時間	場所	内容
①	8月5日～10月7日	毎週火・木曜日 9時30分～11時	丹原保健センター	自分の体重やボールなどを使った運動
②	8月29日～10月31日	毎週火・金曜日 13時30分～15時		

▼申込先：小松保健センター

教室名	受講期間	曜日・時間	場所	内容
①	8月11日～10月9日	毎週月・木曜日 9時30分～11時	小松保健センター	トレーニング機器を使った運動、ボール運動