

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

運動で 内臓脂肪を 減らそう！



運動実践講座 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 10月3日(金)～ ※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

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

総合福祉センター (もてこい元気館) 開催分

日時 ①10月21日～12月12日 毎週火・金曜日
9時30分～11時

②10月30日～12月25日 毎週火・木曜日
19時～20時30分

③11月1日～12月24日 毎週水・土曜日
13時30分～15時

④11月5日～1月7日 毎週月・水曜日
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

東予総合福祉センター (ほほえみプラザ) 開催分

日時 ①10月24日～2月20日 毎週金曜日
19時～20時30分

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

石根公民館 開催分

日時 ①10月7日～12月2日 毎週火・木曜日
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 小松保健センター

※丹原保健センターでの教室は、11月から随時開催します。

いきいき健康アップ教室 参加者募集

保健センターが実施する教室などに参加して運動方法の基本を習得されている方、ウォーキングや自宅で運動を継続されている方を対象に、少し運動量を増やした教室を行います。

今よりも運動量や運動強度を上げたい方、教室に参加してみませんか。

対象 40歳～74歳の方で、運動経験のある方

※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。

内容 音楽に合わせての運動や、ボールなどを使っての運動を行います。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。

申込期間 10月7日(火)～ ※定員になり次第、締め切ります。



東予総合福祉センター (ほほえみプラザ) 開催分

日時 10月29日～12月19日 毎週水・金曜日
13時30分～15時

申込先 東予保健センター

丹原保健センター開催分

日時 11月4日～1月13日 毎週火・金曜日
13時30分～15時

申込先 丹原保健センター

小松保健センター開催分

日時 11月6日～1月8日 毎週月・木曜日
13時30分～15時

申込先 小松保健センター