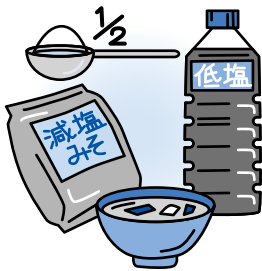


生活習慣病 予防教室を 開催します

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

～メタボリックシンドロームの予防は、生活習慣の改善から～



「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」を予防するためには、生活習慣病を改善し、内臓脂肪を減らすことが大切です。

「生活習慣を改善しようと、がんばってはいるんだけど…」 「1人では、なかなか運動も難しい」と思っている方、教室に参加してみませんか。



教室では1年間、血液検査・運動・食事・生活指導を通して、あなたの生活習慣改善をお手伝いします

■対象

- ・40歳～59歳で生活習慣病の所見のある方（健診などの結果をお持ちください）
 - ・60歳以上で、医師に運動を止められていない方
- ※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 4月3日(月)～

※定員になり次第、締め切ります。申し込まれた方には、後日詳しい日程をお知らせします。

■内容

教室の期間は1年間です。
 始めに、運動の仕方を習得したり食事の見直しを行い、その後、自主トレーニングができるようお手伝いします。食事指導や生活指導も個別に行います。
 また、血液検査や体力測定などで、身体状況や生活習慣の改善状況を評価します。
 ※教室の内容によっては、下表の曜日・時間とは別に実施する場合があります。

▼申込先：中央保健センター

教室名	定員	曜日	時間	場所	特色
A	15人	毎週月・金	9時30分～11時	総合福祉センター	教室開始から約4カ月間は、週2回トレーニング機器を使った運動や水中運動を行い、運動の仕方を習得します。
B	15人	毎週火・木	9時30分～11時		
C	15人	毎週月・木	13時15分～14時45分		
D	15人	毎週水・金	13時15分～14時45分		
E	15人	毎週月・木	19時～20時30分		

※4月17日(月)の9時30分～11時と、4月18日(火)の9時30分～11時に、教室の日程・内容の説明、血液検査を行います。申し込まれた方は、どちらか都合の良い日にご参加ください。

▼申込先：東予保健センター

教室名	定員	曜日	時間	場所	特色
A	30人	毎週火・金	9時30分～11時	東予北地域交流センター	教室開始から約6カ月間は、週2回チューブやボールなどを使った運動を行い、運動の仕方を習得します。
B	30人	毎週月・木	13時30分～15時	東予総合福祉センター	

※4月24日(月)の9時30分～11時に東予総合福祉センターで、4月25日(火)9時30分～11時に東予北地域交流センターで、教室の日程・内容の説明、血液検査を行います。申し込まれた方は、どちらか都合の良い日にご参加ください。

丹原・小松地区の生活習慣病予防教室は、6月から実施いたします。詳しくは、広報5月号に掲載します。