

# 保健センターだより

雄大な石鎚山系で  
ウォーキングしませんか？



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

## 後期 高地運動教室 が始まります

高地でのウォーキングと平地での運動を組み合わせ、基礎代謝量の高進、エネルギー消費量の増大を図り、肥満などの生活習慣病を予防しませんか？

夏から秋へと移り変わる石鎚山系のすばらしい景色を見ながら行うウォーキングは、心身ともにリフレッシュでき、日頃のストレス解消にもつながると思います。ぜひ、ご参加ください。

### ■対象 40歳以上で高地での運動が可能の方。

ただし、40歳～59歳の方は生活習慣病の所見がある方とします。（身体状況によって、参加をお断りする場合があります）

### ■定員 20人（先着順）

■内容 教室の期間は5カ月間です。高地でのウォーキング、平地でのウォーキングなどを行い、運動の仕方を習得するほか、医師による講話や、栄養士・保健師による食生活・生活習慣の指導を行います。

また、体組成測定や血液検査などで、身体状況や食生活の改善状況を評価します。

### ■高地への送迎方法

高地への送迎はマイクロバスで行いますが、現地集合も可能です。マイクロバスを利用される方には、交通費として1回につき1500円負担していただきます。

### ■実施期間 8月1日(水)～平成20年2月1日(金)

・機器等を使った運動や平地ウォーキング  
原則毎週水曜日 13時15分～14時45分

・高地ウォーキング（13回実施予定）

毎週金曜日 9時～15時（雨天時は水中運動を実施）

※初日（8月1日）は、9時30分から教室の説明、血液検査、体組成測定などを行います。

### ■実施場所

・平地 総合福祉センターおよびその周辺。

・高地 旧寒風山隧道から土小屋までの瓶ヶ森林道で、4km～6kmのコースを設定しています。

### ■申込期間 7月10日(火)～（先着順）

### ■申込先 中央保健センター

※40歳～59歳の方は健診などの結果を持参の上、お申し込みください。



5月に完了認定証を交付した方は、次のとおりです。（敬称略）

#### ◆全国1周完了（10,310km）

寺川ヨシミ（大町）

#### ◆北海道1周コース（2,190km）

高橋鶴一（三芳）

高橋國江（三芳）

秋川久仁子（楠）

#### ◆九州1周コース（1,840km）

青野サカエ（旦之上）

眞木千博（桑村）

兵藤千賀子（丹原町白坂）

塩見恭子（福武甲）

#### ◆四国1周コース（940km）

中西貞二（西泉甲）

戸田尚子（丹原町池田）

篠原政禎（丹原町池田）



▲おめでとうございます



子育て総合相談窓口「ぽかぽか広場」は妊娠や出産、育児などについての悩み事相談や情報交換ができる場所です。

予約は必要ありませんので、都合のよい時間にお越しください。

日時：毎週火曜日（祝日を除く）

10時～15時

場所：中央保健センター健康指導室

問合せ：中央保健センター

※2週間以内に感染症にかかった方または接触された方、治って間もない方はご遠慮ください。