

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

日常生活に運動を取り入れましょう！ いきいき健康アップ教室

教室では運動の仕方を習得し、運動を継続していくためのお手伝いをします。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（下記の計算方法を参照）

※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。

運動内容 筋力トレーニング、有酸素運動

中央保健センター：トレーニング機器や水中での運動
 その他の会場：ボールやダンベルでの運動、リズム運動

申込期間 5月7日(金)～ ※定員になり次第、締め切ります。

申込先 所管の保健センター

【BMIの計算方法】

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例：体重 60kgで身長 160cmの場合

60 (kg) ÷ 1.6 (m) ÷ 1.6 (m) = BMI 値 23.4

| 場所・申込先 | 日 時 |
|------------------------------|------------------------------|
| 中央保健センター | 5月27日～ 毎週月・木曜日 9時30分～11時 |
| | 5月28日～ 毎週水・金曜日 13時30分～15時 |
| | 6月1日～ 毎週火・木曜日 19時～20時30分 |
| 東予北地域交流センター ※申込先：東予保健センター | 5月25日～ 毎週火・金曜日 9時30分～11時 |
| 東予保健センター | 5月27日～ 毎週月・木曜日 13時30分～15時 |
| 丹原保健センター | 5月21日～ 毎週火・金曜日 13時30分～15時 |
| 小松保健センター | 5月24日～ 毎週月・木曜日 13時30分～15時 |

めざせ！地域の食生活改善ボランティア 栄養教室

食と健康について学習する教室です。教室の修了後は地域の食生活改善ボランティアとして活躍もできます。

男性も大歓迎です。ぜひ、ご参加ください。

対象 食生活改善に関心のある方で、初めて受講する方

開催場所 中央保健センターまたは東予保健センター

開催時間 9時30分～13時（初回のみ9時30分～12時）

定員 各30人（先着順） **申込期限** 6月18日(金)

申込先 開催場所の保健センター

| 開催場所・日程 | 主な内容 |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 中央：6月23日(水) 東予：6月24日(木) | 開講式、西条市民の健康状態、自分の健康状態、食品衛生と食中毒予防 |
| 中央：7月21日(水) 東予：7月22日(木) | 食育・食事バランスガイド1 調理実習①「献立の基本、主食+主菜+副菜」 |
| 中央：8月25日(水) 東予：8月26日(木) | 食育・食事バランスガイド2 調理実習②「バランス食」 |
| 中央：9月22日(水) 東予：9月30日(木) | 食育・献立の立て方、食品成分表の使い方、調理実習③「バランス食」 |
| 10月地区活動日 (開催日未定) | 地区活動体験、西条市食生活改善推進協議会活動紹介、調理実習 |

| 開催場所・日程 | 主な内容 |
|------------------------------|------------------------------------|
| 中央：11月24日(水) 東予：11月11日(木) | 食育・ふるさと産品通信紹介等、調理実習④「高齢者の低栄養を防ぐ食事」 |
| 中央：12月22日(水) 東予：12月16日(木) | 食育・食事バランスガイド3 実習⑤「肥満が気になる人の食事」 |
| 中央：1月26日(水) 東予：1月27日(木) | 運動習慣のある生活を（理論と実技）調理実習⑥「バランス食」 |
| 中央：2月23日(水) 東予：2月24日(木) | 閉講式、修了証書授与 調理実習⑦「簡単、手軽にできる一品」 |
| 3月地区活動日 (開催日未定) | 地区活動体験、西条市食生活改善推進協議会活動紹介、調理実習 |