

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

爽快な自然の中をウォーキングしませんか？

高地運動教室 参加者募集！

高地と平地でのウォーキングなどを組み合わせ、基礎代謝量の高進、エネルギー消費量の増大によって肥満などの生活習慣病の予防を図ります。

高地と平地を併用したウォーキングは、筋力を保ちながら体脂肪・腹囲の減少がみられ、理想的な減量が可能であるとの結果が得られています。



対象 40歳以上で高地での運動が可能な方。ただし、40～59歳の方は生活習慣病の所見がある方とします。

※心疾患、脳血管疾患、肝疾患、腎疾患で治療中の方は、参加できません。

※そのほか治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。

内容 教室は週2回、高地・平地でのウォーキングなどを組み合わせて行います。

また、医師、保健師、栄養士による食生活・生活習慣の指導や、体組成測定・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。

※高地への送迎はマイクロバスで行います。ただし、交通費として1回につき1,500円負担していただきます。

※高地ウォーキングは、13回開催予定です。

実施期間 6月24日(金)～11月24日(木)

・平地ウォーキング等

A教室：原則毎週火曜日 9時30分～11時

B教室：原則毎週水曜日 13時30分～15時

・高地ウォーキング（A・B教室共通）

毎週金曜日 9時～15時（雨天時は水中運動を実施）

※最終日の11月24日のみ、木曜日の実施となります。

実施場所 平地：総合福祉センター

高地：瓶ヶ森林道 など

申込期間 6月8日(水)～

定員 各20人程度（先着順）

申込先 中央保健センター

※40～59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。

栄養教室 参加者募集！

食と健康について学習し、教室に参加された方は、地域の食生活改善ボランティアとして活躍できます。男性もぜひ、ご参加ください。

対象 食生活改善に関心のある方 ※今までの受講経験者は、ご遠慮ください。

定員 各30人（先着順）

申込先 中央保健センター・東予保健センター

申込期限 6月10日(金)



開催月	開催日	場所	時間	内容	開催月	開催日	場所	時間	内容
6月	15日(水)	中央	9:30	開講式 市民の健康状態 ほか	11月	9日(水)	中央	9:30	運動習慣のある生活 調理実習④
	16日(木)	東予	～12:00			10日(木)	東予	～13:00	
7月	27日(水)	中央	9:30	食事バランスガイド1 調理実習①	12月	14日(水)	中央	9:30	ふるさと産品通信 調理実習⑤
	21日(木)	東予	～13:00			8日(木)	東予	～13:00	
8月	24日(水)	中央	9:30	食事バランスガイド2 調理実習②	1月	18日(水)	中央	9:30	食事バランスガイド3 調理実習⑥
	18日(木)	東予	～13:00			19日(木)	東予	～13:00	
9月	28日(水)	中央	9:30	献立の立て方 ほか 調理実習③	2月	15日(水)	中央	9:30	閉講式・修了証書授与 調理実習⑦
	29日(木)	東予	～13:00			16日(木)	東予	～13:00	
10月	地区活動体験・調理実習 ほか ※日程は、後日連絡予定。				3月	地区活動体験・調理実習 ほか ※日程は、後日連絡予定。			

※場所 中央：中央保健センター、東予：東予保健センター