

# いきいきヘルスプログラム

血圧、コレステロールが高めだな…  
少しでも変わる方法はないかな？



体重を減らしたいな…  
どんな食生活や運動を  
したらいいの？

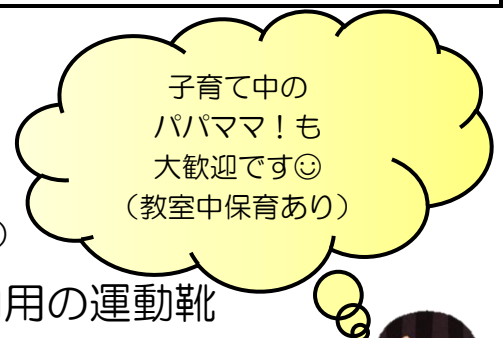


このように思われている方必見！！  
自宅で実践できる運動や食事のポイントを学びませんか？  
専門の講師が皆さんの健康づくりを応援します！（途中参加も可能です）

ご都合の良い会場をお選びください。 →	南部市民センター 2F 多目的ホール	健康づくりセンター 3F 集団健診室	内容
第1回 自分のからだを知ろう！	5/28 (火)	6/11 (火)	体成分分析測定、運動
第2回 生活習慣病を予防しよう！	7/23 (火)	8/16 (金)	血管年齢測定、運動 栄養講話「適量と食事バランス」
第3回 脂質異常について知ろう！	9/20 (金)	10/11 (金)	体成分分析測定、運動、 ウォーキング（屋外シューズを持参ください。）
第4回 糖尿病を予防しよう！	11/26 (火)	12/12 (木)	運動
第5回 高血圧を予防し、腎臓を守ろう！	R7年 1/30 (木)	R7年 2/19 (水)	骨密度測定、運動 栄養講話「減塩について」
第6回 今年のお取組を振り返ろう！	R7年 2/21 (金)	R7年 3/14 (金)	体成分分析測定、運動

テーマや内容は変更する場合がございます。

- ◆時 間：13：30～15：30（受付 13：00～）
- ◆対象者：生活習慣を改善したい方  
（但し、参加基準がございますのでご相談ください）
- ◆持ってくる物：水分補給用のドリンク、タオル、室内用の運動靴
- ◆定 員：15名程度（各会場）



※事前にお申込みください！

申込み・問い合わせ 南総合事務所 地域福祉課 健康支援係

☎ 095-892-1113

（いきいきヘルスプログラムについてとお伝えください）

裏面もご覧ください⇒

## ～ プログラムの流れ ～



13:00 受付開始

血圧測定、体力測定（握力など）、各種測定（体組成分析等）

13:30 保健師のミニ講話

管理栄養士栄養士のミニ講話（第2回、第5回のみ）

14:10 自宅でもできる運動の紹介と実践

15:30 終了

希望者は保健師・管理栄養士が個別に相談に応じます！



詳細はホームページを  
ご覧ください😊



## ～ 参加者さんの声 (R5年度卒業生) ～

- 各種測定をとおして、もっと体力があると思っていたのですが、自分の体を知ることができました。ウォーキング、筋トレ、ストレッチを続けていこうと思いました。
- 栄養講話を聞き、1日の塩分量を気にするようになりました。
- 毎回の運動実技をとおして、手軽な運動を知ることができました。習った運動を続けていきたいです。

見学や保健師や管理栄養士とのご相談のみもOKです！



お気軽にご連絡下さい！！

