

自分の健康は自分で守りましょう！ 生活習慣病予防講座（後期）

生活習慣病について学び、運動講座を受けて、

ご自身の生活習慣を振り返りませんか？

良い生活習慣を取り入れて、病気を予防しましょう！

※前期・後期ともに
同じ内容のため、
いずれかの参加です

【対象】 村内在住で、20歳～74歳の方

【開催日時】 ①10月24日②11月7日③11月21日④12月5日（全て金曜日）
10:00～11:30（受付9:30～10:00）

【参加費】 無料

【申し込み】 9月30日以降に、保健センターに電話または、いばらき電子申請にて申し込み。※定員に達し次第、受付終了します。

【持ち物】 室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具、テキスト（受付で配布）、
自宅で作った味噌汁（11月7日）※持って来られる方のみで大丈夫です。
動きやすい服装でお越しください。

日時	教室の内容	場所
①10月24日 10:00～11:30	【講話】 高血圧・脂質異常症について 【運動講座】	総合福祉センター 「絆」内 多目的ホール
②11月7日 10:00～11:30	【講話】 生活習慣病のための（中性脂肪、血糖、 血圧を上げない）食事方法について	中丸コミュニティ センター 「多目的ホール2」
③11月21日 10:00～11:30	【講話】 糖尿病・歯周病について 【運動講座】	
④12月5日 10:00～11:30	【講話】 ストレス・睡眠について 【運動講座】	

運動講座

講師：根本 圭子先生（健康運動指導士）
内臓脂肪を減らす、簡単な体操、
有酸素運動、筋力アップ、ストレッチなど

講話【※②について】

講師：遠藤 淳子先生（管理栄養士）
野菜摂取レベル測定や、
自宅の味噌汁を持参いただき、
塩分量チェックを行います♪

【連絡事項】

- ・持病をお持ちの方や、既に医療機関で治療や指導などを受けている方は、あらかじめ参加の是非について主治医にご相談ください。
- ・体調不良時は参加をご遠慮ください。
- ・教室欠席時は、保健センターまでご連絡をお願いします。

【問い合わせ・申し込み】

東海村福祉部健康増進課（保健センター）
健康づくり担当 佐藤、富永
電話：029-282-2797