



## 平成30年度 後期

## 1階健康増進フロア 健康づくり教室・講座のご案内

＜生活習慣病予防教室＞ 年度内に同じテーマの再受講はご遠慮ください。

### 自宅でできる血压対策

最近、血压が高めで気になっている方、  
自宅でできる血压対策をお伝えします。  
血压の話、食事の話、運動実技の3回コースです。

- 【定員】 15名  
 【対象者】 20～74歳の苫小牧市民で、1年以内の健康診断の結果を持参できる方。  
 医師による運動制限のない方。高血圧予防に興味のある方。

	日程	時間
10月教室	10月16日(火) 23日(火) 30日(火)	9:30～11:00
2月教室	2月12日(火) 19日(火) 26日(火)	(受付9:15～)

### 知って防ごう！糖尿病

最近、血糖値が高めで気になる…という方。  
血糖値の上昇を抑えるポイントをお伝えします。  
糖尿病の話、食事の話、運動実技の3回コースです。

- 【定員】 15名  
 【対象者】 20～74歳の苫小牧市民で、1年以内の健康診断の結果を持参できる方。  
 医師による運動制限のない方。糖尿病予防に興味のある方。

	日程	時間
11月教室	11月13日(火) 20日(火) 27日(火)	9:30～11:00(受付9:15～)

### 栄養教室

今日からでも実践できる、  
暮らしの中で役立つ栄養情報を提供します。  
各教室1回コースです。

- 【定員】 20名  
 【対象者】 20歳以上の苫小牧市民の方  
 【費用】 試食代100円

内容	日程	時間
今年は太らない！食事のとり方	10月11日(木)	10:30～11:30 (受付10:15～)
もう我慢しなくていい！間食の摂り方	11月15日(木)	
かぜ予防～乳酸菌で免疫力UP！～	12月13日(木)	
油を知って脳いきいき	2月28日(木)	

### 骨コツ教室

骨を丈夫にするためには日々の運動と食事が大切です。  
元気な骨作りを目指しましょう。  
骨密度測定、骨についての話、栄養の話、運動実技の  
3回コースです。

- 【定員】 15名  
 【対象者】 40歳から70歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。  
 ※医療機関で骨粗しょう症の治療、経過観察中の方はご遠慮ください。  
 【費用】 試食代100円

	日程	時間
2月教室	2月14日(木) 21日(木) 28日(木)	13:30～15:00(受付13:15～)

## 65歳から始める貯筋 体力UP教室(6回コース)

【定員】 15名

【対象者】 65歳から74歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

	日程	時間
10月教室	10月19日、26日 11月2日、9日、16日、30日	9:30～11:00 (受付9:15～)
12月教室	12月14日、21日 1月11日、18日、25日 2月1日	
2月教室	2月22日 3月1日、8日、15日、22日、29日	

## 燃やそう体脂肪！ステップエクササイズ (6回コース)

【定員】 15名

【対象者】 20歳から64歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

	日程	時間
11月教室	11月14日、21日、28日 12月5日、12日、19日	9:30～11:00 (受付9:15～)
1月教室	1月16日、23日、30日 2月6日、13日、20日	
3月教室	3月13日、20日、27日 4月3日、10日、17日	

## 月1回開催 簡単体験！ストレッチポール

【定員】 15名

【対象者】 20歳以上の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

日程	日程	時間
10月22日(月)	1月 21日(月)	13:30～14:30 (受付13:15～)
11月19日(月)	2月 18日(月)	
12月17日(月)	3月 18日(月)	

## マシンから始める！からだづくり (トレーニングルーム)

【対象者】 健康づくり教室・講座に参加された方で、医師による運動制限のない方。

※年度内の回数制限があります。(年12回) ※予約は必要ありません。

日程	時間
毎週 月・木曜日	9:30～11:30

※教室当日は、運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。

## 健康・栄養相談 ～予約不要、無料～

保健師・栄養士が健康や栄養に関するご相談をお受けします。

予約は不要です。直接会場にお越しください。

対象は20歳以上の苫小牧市民の方です。

日程			受付時間
10月 15日(月)	11月 12日(月)	12月 10日(月)	8:30～10:30
1月 21日(月)	2月 18日(月)	3月 11日(月)	

※お申し込みは、お電話または保健センター1階窓口にて承ります。

※各教室、講座は全日程にご参加いただける方を優先いたします。

※対象年齢は、平成30年4月1日から平成31年3月31日の間で該当する方です。

※運動教室、運動実技のある教室、講座では参加前に体調確認を行います。

※体調確認の結果によっては、安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。

※教室等の詳しい内容は、お問合せください。

※託児があります。詳しくはお問合せください(お申込みは利用日の1週間前まで)。

※日時、内容等が変更となる場合があります。詳しくはお問合せください。

※毎月の「広報とまこまい」に教室の日程等が掲載されます。ご覧ください。

### <お申込・お問合せ先>

一般財団法人 苫小牧保健センター (苫小牧市旭町2丁目9番7号)

電話：(0144) 35-2800 (健康増進係)

受付時間：8:30～16:30 (土日・祝日は除く)

