

4ヶ月間集中講座

## スマートチャレンジ

生活を見直し、スマートで健康的なからだづくりを目指す「スマートチャレンジ」  
今年も11の方が4ヶ月にわたりチャレンジしました。  
その様子をご紹介します。

# 今年も全員体重減少!!

みんな真剣!!



バランスのよい食事を体験



脂肪減らすぞ!!



正しい運動方法も学びました



**体重、平均3kg減!  
脂肪も2.6kg減!**

筋肉量は落とさず、  
脂肪を減少させることができました

笑顔で終了



**お疲れ様でした!**

### = 簡単体験ストレッチポール教室 =

今年度から月に1回、ストレッチポールを使った姿勢改善の教室を始めました。1回60分の教室でストレッチポールを使い姿勢改善を行った後、良い姿勢を維持する為の筋力トレーニングやストレッチを行います。参加した方々からは筋トレやストレッチは自宅でも出来そう、また参加したい、ストレッチポールに初めて乗ったが気持ちよかったなどの感想をいただきました。年齢制限はなく誰でも気軽に参加できますので是非参加してみてください!



風邪を引かない!

### 塩麴入りミネストローネ

塩麴 + 食物繊維 = **免疫力アップ!**  
プロバイオティクス + プレバイオティクス



☆ 1人当たりの栄養成分 ☆  
エネルギー … 107kcal  
食物繊維 … 4.6g  
食塩相当量 … 0.4g

- ☆ 材料 ☆  
(作りやすい分量…約8人分)  
・人参 1本  
・南瓜 1/4個  
・玉ねぎ 1個  
・ブロッコリー 1株  
・塩麴 大さじ2  
・トマト水煮缶 1缶(400g)  
・オリーブオイル 大さじ1  
・水 4カップ(800ml)

- ☆ 作り方 ☆  
① 人参、南瓜、玉葱は1cm角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。  
② 鍋にオリーブオイルを入れ、①のブロッコリー以外の野菜を入れてしんなりするまで炒める。  
③ 塩麴とトマト水煮缶、水を加え、ふたをして弱めの火で10分程度、野菜に火が通るまで煮る。  
④ ブロッコリーは電子レンジで(600W)2分間かけ、③に入れサッと煮て、器に盛り完成。

# 1月～3月開催の教室のご案内

## 生活習慣病予防教室(健診事後教室)2月1日(木)8:30予約開始

### 「自宅でできる血圧対策」～血圧が気になる方へ～(3回コース)

1回目:2月20日(火)血圧の話 2回目:2月27日(火)栄養の話 3回目:3月6日(火)運動実技  
時間 9:30～11:00(受付 9:15～)

\* 対象者:20～74歳で、1年以内の健診結果を持参できる苫小牧市民の方



## 「骨(コツ)・コツ教室」(全3回コース)2月1日(木)8:30予約開始

1回目:2月22日(木)骨密度測定・骨の話 2回目:3月1日(木)栄養の話 3回目:3月8日(木)運動実技  
時間 13:30～15:00(受付13:15～)

\* 対象者:40歳～70歳で、医師による運動制限のない苫小牧市民の方

\* 骨粗鬆症で治療・経過観察中の方は除く



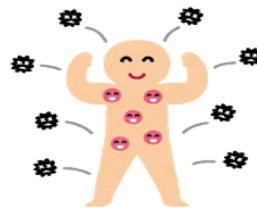
## 栄養教室 1月5日(金)予約開始

### 「かぜ予防～乳酸菌で免疫力UP!～」

1月24日(水) 13:30～14:30(受付13:15～)

\* 対象者:20歳以上の苫小牧市民の方

\* 試食代:100円



## 運動教室 1月5日(金)予約開始

### 「65歳から始める貯筋 体力UP教室」(金曜6回コース) 1月19、26日 2月2、9、16、23日

時間 9:30～10:45(受付・体調確認 9:15～)

\* 対象者:65歳から74歳で、医師による運動制限のない苫小牧市民の方



### 「燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ」(水曜6回コース) 1月24、31日 2月7、14、21、28日

時間 9:30～10:45(受付・体調確認 9:15～)

\* 対象者:20歳から64歳で、医師による運動制限のない苫小牧市民の方



### 「月1回開催 簡単体験! ストレッチポール」

1月16日(火)

※2月13日(火)の教室は2月1日(木)予約開始です

時間 9:30～10:45(受付・体調確認 9:15～)

\* 対象者:20歳以上で、医師による運動制限のない苫小牧市民の方



皆様のご利用、お待ちしております!!

\* 詳しいお申し込み方法・内容に関しては、広報・HP・健康カレンダーをご確認ください。



〈 お申し込み・お問い合わせ先 〉

一般財団法人 苫小牧保健センター

電話 (0144)35-2800

受付時間 8:30～16:30(土日・祝日除く)

