

ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると「高齢者いきいきマイレージ」のポイントを貯められます！



健康ポイント40ポイント
町主催

健康づくり教室「筋トレ・スリムアップスクール」参加者募集!!

これまで運動習慣のない方を対象に、生活習慣病予防を目的として開催します。筋トレは基礎代謝量を上げて、太りにくい身体をつくれます。専門の運動指導員による指導のもと、健康的な身体づくりをしませんか？

●とき

7月15日～9月16日
(各金曜日 全8回)
午後1時30分～3時30分
健康度評価…

7月1日(金)
午前9時～午後1時
効果測定…

9月23日(金)
午前9時～午後1時

●ところ あいち健康プラザ

●内容

マシントレーニング、バランスボール、マット運動や室内ウォーキングなど

●対象

20～74歳でマシントレーニング初心者の方

●定員 20名(先着順)

●受講料 9,850円

※東浦町国民健康保険加入者は料金が異なります。

※受講料には次のものが含まれます。

- ・健康度評価Bコース
メディカルチェック(血液検査、尿検査、安静・負荷心電図、歯科測定、骨密度測定など)、体力チェック(推定最大

酸素摂取量、脚筋力、重心動揺、全身反応時間など)、医師による結果説明

- ・アスレチックルームでのマシントレーニング5回(予定)分
- ・フィットネスルームでの運動指導(ストレッチ、マット運動、バランスボールなど)8回(予定)分

●申し込み

6月24日(金)までに保健センターへ(電話申込可)



毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」

食育とはさまざまな食の経験を通して、「食の知識」と「食を選択する力」を身につけることです。一人ひとりが自分の力で「食」に関心を持つ気持ちを育てることが大切

です。食育月間を機に、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事をとるように心がけ、「食」の大切さを見直してみましよう。



子どもの事故予防教室

●とき

6月～平成29年2月の毎月第3土曜日
午前10時～11時

●ところ

あいち小児保健医療総合センター 事故予防ハウス
1階 アトリウム内

●内容

事故予防体験、救急蘇生法の実習など

●対象

妊婦、乳幼児の保護者、子どもの事故予防について学びたい方

●その他

- ・予約制
- ・上記日時以外でも見学受付中

●申し込み

電話で問い合わせ先へ

●問い合わせ

あいち小児保健医療総合センター 保健室
☎ 43-0500
内線 4043

