

保健センターだより

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」のポイントが貯められます！

健康ポイント
40ポイント
自己ポイント
参加ポイント
2ポイント

保健センター ☎ 83-9677 Fax 83-9678

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!!

これまで運動習慣がない方を対象に、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^{からだ}を上げて、太りにくい身体をつくります。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17日(金)～9月18日(金)
午後1時30分～3時30分(全8回)

健康度評価

7月2日(木) 午前9時～午後1時
効果測定

9月25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歳で次の両方に該当する方

① BMI23以上または腹囲83cm以上の方

※ BMI：体重と身長から算出される体格指数

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

② マシントレーニング初心者

※ 過去にマシンを中心とした健康づくり教室に参加したことがある方は参加不可

●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

料金が異なる。

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)9回(予定)分

●申し込み 6月26日(金)までに保健センターへ(電話申込可)

自己ポイント
参加ポイント
2ポイント

毎年大好評!! 健康セミナー「生涯元気で! Part11」

●とき 6月16日(火)

午前10時～11時30分

受付 午前9時30分～

●ところ 町体育館

●内容 講話、運動実技

●講師

健康運動指導士 ^{よこがわ たまき} 横川 珠姫氏

●参加費 無料

●主催

町、町健康づくり同好会連絡協議会

●その他

動きやすい服装で参加のこと

●申し込み 不要

※ 託児が必要な方は保健センターへ

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」を身に付けることです。一人一人が自分の力で「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、地元の食材を使った調理をするなど、「食」の大切さを見直してみましょう。

●東浦町でとれる主な農畜産物

農産物…米、野菜(玉ねぎ、キャベツ、大根、いちご)、果物(巨峰)
畜産物…牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉

公募委員募集 東浦町保健センター運営協議会委員

「東浦町保健センター条例施行規則」に基づき審議します。

●募集人員 1名

●資格

平成27年4月1日現在、町内に住所を有する満20歳以上の方

※ 町議会議員および町職員は応募不可

●任期

平成27年7月1日から2年間

●開催回数 年1回(予定)

●報酬

会議1回につき10,000円

※ 4時間以内の場合は5,000円

●小論文のテーマ

「あなたの考える

東浦町の健康づくり」

●申し込み

6月18日(木)までに応募用紙、小論文(400字程度)をファックス、メール、郵送または直接保健センターへ

※ 応募用紙は保健センターで配布または町ホームページからダウンロード可

※ 面接を行う場合あり

※ 結果は後日文書で通知

●申し込み

✉ kenko@town.

aichi-higashiura.lg.jp

〒470-2103 石浜字岐路21

保健センター