

健康
ポイント
40
ポイント

65歳以上の男性のための「らくらく筋力アップ教室」

運動不足を感じている、体力の低下を感じている方にもお勧めの教室です。いつまでも若々しい体であるために、仲間と一緒に「貯筋」始めませんか？

- と き** 10月5日～11月30日
(各金曜日 全8回) 午前10時～11時45分
- と ころ** 藤江コミュニティセンター
- 内 容** 姿勢を意識した体操、ストレッチ、ウォーキング、ミニ講話など
- 対 象** 町内在住の65歳以上の男性
※半年以内に心電図を含む健康診断を受けている

こと(事前に結果を提出)または主治医の許可が必要。それ以外の方は、事前にあいち健康プラザの健康度評価(有料)を受検

- 定 員** 20名(先着順)
- 講 師** 健康運動指導士 伊藤 敦子氏 いとう あつこ
- 受講料** 無料
- その他** 教室は同好会と一緒にいきますので、終了後もそのまま運動が続けられます。
- 申し込み** 9月10日(月)～28日(金)に保健センターへ



健康
ポイント
40
ポイント

ポッコリお腹をスッキリさせよう！「メタボ予防体操教室」

運動不足などの生活習慣の積み重ねは、メタリックシンドロームを招きます。メタボを放置すると重篤な病気を引き起こす危険があります。しかし、食生活を改善し、運動習慣を身につけることで、メタボの予防や改善をすることができます。

仲間と一緒に運動に取り組み、メタボを予防・改善しましょう！

- と き**
10月30日、11月6日、13日、27日、
12月11日、25日、平成31年1月15日、29日
(各火曜日 全8回) 午後1時15分～3時15分
※別日に事前計測(身体計測、血圧測定、姿勢写真撮影)、歯科・栄養の個別相談あり

- と ころ** 保健センター
- 内 容** 運動実技、講義、個別相談(歯科・栄養)
- 対 象** 町内在住の40～74歳の方で、①・②どちらかに当てはまる方
①腹囲(おへそ周り)
男性：83cm以上 女性：85cm以上
②BMI(体格指数)が23以上
$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$
- 講 師** 健康運動指導士 伊藤 敦子氏 いとう あつこ
- 定 員** 30名(先着順)
- 受講料** 無料
- 申し込み** 10月23日(火)までに保健センターへ(電話申込可)



健康
ポイント
40
ポイント

成人健康検査を受けましょう！

■成人健康検査(無料)

●と き

日にち	時 間
10月11日(木) ☆	13:30～15:00
10月12日(金) ☆	16:00～18:00
10月16日(火) ☆	9:00～10:30
10月19日(金)	13:30～15:00



- と ころ** 保健センター
- 対 象**
昭和54年4月1日～平成12年3月31日生まれの方
- 内 容** 血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・肝機能・腎機能・血糖・貧血)

※31～39歳の方は糖尿病検査(ヘモグロビンA1c)も実施

※過去に受診希望をした方へのみ案内を送付。9月25日までに届かない方、受診したい方は保健センターへ。なお、職場などで健診済みの方、妊娠中・治療中の方は受ける必要はありません。

■子宮頸がん健診

☆がある日は子宮頸がん検診あり(予約制・有料)

- 対 象** 20歳以上の女性
- 料 金**
1,200円(東浦町国民健康保険加入者は無料)

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「東浦町いきいきマイレージ」のポイントが貯められます！

自己
ポイント
参加ポイント
2ポイント

健康
ポイント
40
ポイント

プラチナ健診(無料)

健康
ポイント
40
ポイント

県と国立長寿医療研究センターの共同研究により、認知症予防のための健康チェックが始まります。

●とき・ところ

開催日や開催場所については別途、国立長寿医療研究センターから個別に案内があります。なお、参加人数の調整のため、対象の年齢の方でも今年度中に案内が届かない場合もあります。

●内容

認知機能検査、体力検査、アンケート調査など
※参加者には後日、検査結果を国立長寿医療研究センターからお返しします。現在のご自身の状態を知り、今後の生活に役立てることが出来ます。

●対象

東浦町と大府市にお住まいの65～74歳の方

●参加料 無料

健康
ポイント
40
ポイント

<介護予防教室>ゆっくりウォーキング教室

以前のように早く歩けなくなった、膝や腰が痛くてたくさん歩けない、手すりを使わないと階段が上りにくいという方にオススメの教室です。自分に適したウォーキングをゆっくりと学びましょう。

●とき 10月23日～12月11日

(毎週火曜日 全8回)

午前9時30分～11時30分

●ところ 保健センター



●内容

ウォーキング、体力測定、ストレッチや簡単な筋力トレーニングなど

●対象

町内在住の65歳以上の方

●定員

15名程度

●講師

健康運動指導士 おげき 尾関 あけみ 明美氏

●受講料

無料

●申し込み

9月19日(水)から保健センターへ(電話申込可)

健康
ポイント
40
ポイント

平成30年度町民健康体操フェスティバル

町制70周年を記念に作成した「東うらうら体操」を一緒に楽しみましょう！

●とき

9月29日(土) 午前9時30分～11時30分

※受付は午前9時～

●ところ

町体育館

●講師

健康運動指導士 いとう 伊藤 あつこ 敦子氏

●参加費

無料

●主催

町

●持ち物

運動できる服装(運動は基本的に裸足で行うため、上靴は不要)

●その他

託児が必要な方は、9月21日(金)までに保健センターへ

●申し込み

不要、当日直接会場へ

健康
ポイント
40
ポイント

STOP 糖尿病教室～歩いて取り戻そう！かつての自分～

糖尿病は、血管の病気です！徐々に全身の血管をボロボロにしていき、合併症を引き起こします。「自覚症状はないし、大丈夫でしょ♪」って思っているあなた！自覚症状が出てからじゃ、もう遅い！早めの予防に取り組みませんか？

今なら間に合います！一緒にウォーキングをして、糖尿病を予防しましょう！

●とき

11月2日、16日、30日、12月14日、21日、

平成31年1月11日、25日、2月8日

(各金曜日 全8回) 午前9時30分～正午

※別日で事前身体計測、歯科・栄養の個別相談あり

●ところ

保健センター

●内容

ウォーキング、ストレッチ、講話など

●対象

町内在住の40～74歳の方で、ヘモグロビンA1c値が5.6～7.5の方

●定員

25名(先着順)

●講師

健康運動指導士 おげき 尾関 あけみ 明美氏

●受講料

無料

●申し込み

10月23日(火)までに保健センターへ(電話申込可)