

南陽市民の方

R7年度

# 健康教室

自宅でできる体操や食事の工夫をご紹介します！

気になるコースに参加するもよし、全部参加するもよし、  
目から鱗、楽しみながら実施できる内容が盛り沢山です！

テーマ	日時	内容
お宝ウォーキング 定員 20名程度	第1回 5月28日(水)	南陽市の魅力を再発見！ (定員:各 20名程度) ウォーキングで健康になり一石二鳥！ 第1回 梨郷のお宝を探そう！ 第2回 中川の秋を散策しよう！
	第2回 10月8日(水)	
からだ『見える化』 測定会 定員 40名程度 (※尿検査は先着 20名)	第1回 9月3日(水)	① 血圧測定 ② 血管年齢測定 ③ 骨密度測定 ④ 筋力バランス測定 ⑤ 味噌汁持参による塩分測定 ⑥ 尿検査による1日の推定塩分摂取量測定 (→先着 20名限定！自己負担 100円がかかります)
	第2回 3月4日(水)	
冬こそ元気に！ 有酸素運動教室 定員 30名程度	11月11日(火)	冬期間の運動不足解消のため、楽しく体を動かしましょう！外部の先生をお呼びします☆
血管いきいき教室 定員 30名程度	2月4日(水)	いきいきとした血管維持のための運動と、血管年齢を整えるバランスの良い食事について、保健師栄養士がお伝えします！

時 間 :午前 10 時～午前11時30分

対 象 :79歳までの南陽市の方

9月3日、3月4日限定！！

最新機器「ザリッツ(筋肉バランス)」や、「骨ウエーブ(骨密度)」を使った測定を行います！ご自身の生活習慣を振り返ってみませんか？

申込先:南陽市すこやか子育て課すこやか係

TEL :0238-40-1691

