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良し、全部参加するも良し、
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) 第2回 10月8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！
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) 第2回 3月4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 円かかります）
筋力アップ・ストレッチ教室 定員 30名程度	10 月17 日(金)	前回大好評だった健康運動指導士の先生をお招きし、自宅でできる筋力体操やストレッチポールを使った体操を行います
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・10 月は「なんよう健幸ポイント」10P つきます！

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)」、
野菜摂取量がわかる**「ベジチェック」**測定を行います！

申込期間は市報等で随時ご案内します。

申込先:南陽市すこやか子育て課すこやか係
ＴＥＬ:0238-40-1691