

南陽市民の方

# 健康教室

R6年度

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
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 4月17日(水)	① 血圧測定 ② 血管年齢測定 ③ 体組成測定 ④ 筋力バランス測定
	第2回 3月5日(水)	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)
お宝ウォーキング 定員 20名程度	In 漆山 6月12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！
	In 沖郷 10月10日(木)	① 漆山のお宝を探そう！ ② 沖郷の秋を散策しよう！
冬こそ元気に！ 有酸素運動教室 定員 30名程度	11月6日(水)	楽しいダンス型のエクササイズ ZUMBA(ズンバ) やスローエアロビクスを体験できます！ 講師：フィットネスインストラクター
血管いきいき教室 定員 30名程度	2月19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！

4月17日、3月5日限定！！

最新機器「Inbody(体組成)」と「ザリッツ(筋肉バランス)」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？

時 間 : 午前10時00分～午前11時30分

対 象 : 79歳までの南陽市の方

申し込み先: 40-1691

南陽市すこやか子育て課すこやか係 まで

