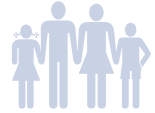


3月

保健センター便り

保健センター ☎67♦1151



脱メタボのための 筋トレ体操実践教室

参加費 **無料**
持ち物 体操しやすい
服装、タオル、上靴
※予約不要。直接お越しください。



とき **3月12日(土)** 開場 午前9時30分
午前の部 午前10時～午後1時30分
午後の部 午後1時30分～5時
ところ **市民体育センター 競技場**

月に1回、市民会館東ホールで行っている「脱メタボのための脳トレ・筋トレ実践教室」を筋トレに重点を置いて市民体育センターで行います。年齢を問わず、初めて参加する方でも楽しくできる内容になっています。あわせてメタボ測定も行います。みんなで、楽しくからだを動かして健康づくりに役立てましょう。ぜひ家族そろって気軽にご参加ください！



筋トレ体操実践教室「メタボ体操」

午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

市民病院での豊富な臨床経験とリハビリチームの機能訓練技術を、創意工夫により融合させ誕生した「脱メタボのための筋トレ体操」通称「メタボ体操」！「水戸黄門」「およげ！たいやき君」など皆さんご存知の音楽に合わせて、簡単な動きで体を動かすのでどなたでもできます。

メタボ測定

午前11時30分～午後1時30分、午後3時～5時

身長、体重、血圧、心拍数、体成分、骨密度、肺年齢、足型、視力、血管年齢、脳年齢、活力年齢、忘れ物診断などが行えます。
※項目によって測定時間、定員が異なります。



市民病院オリジナルのスポーツ
吹き矢、腹筋強化マシンなど
もお楽しみに！！

蒲郡で健康づくりを広めるボランティア活動をしてみませんか？

～愛知県健康づくりリーダーバンク登録研修会のお知らせ～

「健康づくりに興味がある」「運動が好き」「地域の人に健康づくりを広めたい」そんな方にお勧めの愛知県健康づくりリーダーバンク登録研修会。

毎年6月に募集があり、蒲郡市では現在9名の方が「健康づくりリーダー」として地域の公民館の健康体操教室などで活躍しています。(参加費無料)

(研修概要)

ところ あいち健康プラザ(東浦町)

とき 8回コース(9月～11月) 午前10時～午後4時

※研修を希望する方は保健センターにご連絡ください。

