

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

とき **3月11日(土)** 開場 午前9時30分
午前10時～午後5時

ところ **市民体育センター競技場**

県内市町村
メタボ該当率ワースト4位
みんなで、楽しく体を動かして
脱メタボをめざしましょう！

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。

毎月1回、市民会館東ホールで行っている「脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室」の筋トレを中心に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。家族そろってお気軽にご参加ください！



筋トレ体操実践教室 「メタボ体操」

- ①午前10時～11時30分
- ②午後1時30分～3時

市民病院のスタッフの創意工夫により誕生した「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」など皆さんご存じの音楽に合わせて、簡単な動きで体を動かすのでどなたでもできます。



筋トレ体操の効果！

筋肉量を増やすことで代謝が上がります。結果、太りにくい体が作られ、肥満予防に効果があります。

メタボ測定

- ①午前11時30分～午後1時30分
- ②午後3時～5時

身長、体重、血圧、心拍数、体成分、骨密度、肺年齢、血管年齢、脳年齢、足型測定、血糖測定、視力測定、物忘れ診断などが行えます。



■ひきこもり家族教室■

とき 3月16日(木) 午後2時～3時30分

ところ ウィズ豊川 視聴覚室(豊川市諏訪3-242)

対象 ひきこもり者の家族

内容 講話「ひきこもりにおける心の様子と、心の成長」

講師 愛知教育大学講師 臨床心理士 原田宗忠

申し込み 電話で豊川保健所健康支援課こころの健康推進グループ(TEL86-3626)へ。

