

## 脱メタボのための 筋トレ体操実践教室

健康推進課 ☎ 67-1151

毎月1回開催している「脱メタボのための脳トレ・筋トレ実践教室」で行う筋トレ体操を特別教室として行います。体操の後には、骨密度、体成分、血管年齢、脳年齢、物忘れ診断などの健康メタボ測定もできます。



**と き** 3月14日(日)

- ①午前9時30分～11時30分 メタボ体操
- ②午前11時30分～午後1時30分 メタボ測定
- ③午後1時30分～3時30分 メタボ体操
- ④午後3時30分～5時 メタボ測定

**と ころ** 市民体育センター競技場

**持ち物** 運動しやすい服装、タオル、上靴、飲み物

**参加費** 無料 ※申し込み不要



運動を続けることは、高血圧症・糖尿病・高コレステロール血症そして、何より一番気になる肥満症を解決に導いてくれるとても有効な手段であり、副作用が最も少ない「薬」とも言われています。この機会にみんな一緒に汗を流し、翌日の心地よい筋肉痛を楽しみましょう。

蒲郡オリジナルのメタボ体操もたくさん用意し、お持ちしています。会場でお会いしましょう！



市民病院 早川 潔

## 市民いきいきウォーキング

健康推進課 ☎ 67-1151

桜の季節に蒲郡の山と海の景色を楽しもう！

**と き** 4月2日(日) (雨天延期、予備日4月3日(金))

**集 合** JR 三河大塚駅 午前9時50分 (受付9時30分～)

**コース** 三河大塚駅～長興寺～姫塚～素盞鳴神社～光明寺～亀ヶ礁園地～ラグーナテンボス周辺 (昼食)～大塚神明社～庚申堂～味耶稲荷～三河大塚駅 (午後2時頃到着予定) ※約8キロ

**対 象** どなたでも

**参加費** 無料  
※申し込み不要

**持ち物** 昼食または昼食代、飲み物

