

コロナ支援

健康推進課 ☎ 67-1151

バランスボールで健康づくり教室

最近活動量が減って運動不足に感じていませんか？バランスボールを使って家族と一緒に体を動かしましょう。

	とき	ところ	定員
10月 5日	月 午後1時30分～3時	保健医療センター	10人
31日	土 午前10時～11時30分	市民会館	13人
11月 6日	金 午前10時～11時30分	西浦公民館	8人
18日	火 午後1時30分～3時	三谷公民館	8人
29日	日 午前10時～11時30分	蒲郡公民館	10人
12月 18日	金 午前10時～11時30分	東部公民館	5人
1月 14日	火 午後1時30分～3時	塩津公民館	10人
2月 18日	火 午前10時～11時30分	大塚公民館	8人
3月 3日	火 午前10時～11時30分	形原公民館	10人
9日	火 午前10時～11時30分	西部公民館	8人

※定員を超えた場合は抽選

- 内容** バランスボールのミニレクチャー
★参加者にバランスボールをプレゼント
- 対象** 市内在住の方
- 申し込み** 9月11日(金)までに電話で健康推進課へ。



コロナ支援

温泉に泊まって健康づくり！ / スマート・ライフ・ステイin蒲郡

健康推進課 ☎ 67-1151

- とき・ところ**
- A** 11月 7日(土)・8日(日) 天空海遊の宿末広
 - B** 11月 25日(火)・26日(水) ホテル東海園
 - C** 1月 21日(火)・22日(水) 西浦グランドホテル吉慶
 - D** 3月 21日(日)・22日(月) ホテル東海園

- 内容** 講話・実技(1泊2日、3食つき)
★電話などで6カ月後まで支援あり

- 対象** 市内在住・在勤の40～74歳で、健康診断の結果が次のいずれかに該当する方
- メタボリックシンドローム基準または予備群
 - HbA1c5.6～7.9%
 - BMI25以上

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(キロ)}}{\text{身長(メートル)}^2}$$

- 定員** 各15人(定員を超えた場合は抽選)

- 参加費** 市内在住の方 3,000円
市内在勤の方 Aコース7,500円、B～Dコース6,500円
※入場税別

- 申し込み** 各開催日10日前までに直接、電話、ファクスで氏名・生年月日・電話番号・希望コースを健康推進課(FAX67-9101)へ。

