

体重・体温測定100日チャレンジ ゴールイベント

ID 0189485

- とき** 2月23日(金)
午後1時30分～3時30分（開場：午後0時30分）
- ところ** 市民会館中ホール
- 内容** ・講演会「タニタ発！健康法と体重管理と健康づくりについて」
講師：株式会社タニタヘルスリンク 代表取締役社長 土志田 敬祐
・シンポジウム「健康づくりについて一緒に考えよう！」
- 対象** どなたでも
- ★100日チャレンジ参加者に賞品交換・抽選会あり

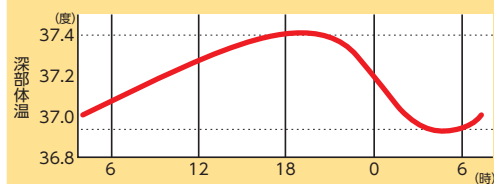


大人が上手に寝付くコツ

皆さんは、朝すっきり起きられていますか。質のよい睡眠は、体の健康だけでなく、心の健康を保つためにも大切です。

体の内部の体温を深部体温と言います。深部体温は、眠りのリズムに大きく関わっており、高低差が大きいほど、深い眠りを得られると言われています。深部体温の変化を利用して深い眠りにつきましょ。

1日の深部体温の変化



ポイント

入浴で深部体温を上げ、下がるタイミングで寝ましょう。
寝たい時間の90分前に40度以下のお風呂に15分ほど入るのがおすすめです。



ノルディックウォーキング体験会

- とき** 3月1日(日) 午後1時30分～3時
- ところ** 竹島ボードウォーク（集合：市民会館東ホール）
- 対象** どなたでも **定員** 30人
- 持ち物** 動きやすい服装、ポール（貸し出し可）
- 申し込み** 2月20日(木)までに電話、ファクス、QRコードで氏名・生年月日
・電話番号を健康推進課（FAX67-9101）へ。
- その他** 両手が空くようにリュックやウエストポーチで参加ください。

ノルディックウォーキングは、ポールを使ったウォーキングです。普通のウォーキングに比べて、腰・膝の負担が軽減され、消費カロリーは20%も増加します。

