

からだリセット講座

豊かな人生のために健康な体を目指しましょう！

【日時】

平成30年11月16日(金)

12月18日(火)

平成31年 1月18日(金)

2月21日(木)

3月15日(金)

全ての回に参加できない
方も大歓迎です！

子育て中のお母さんも
お気軽にご参加ください！
託児もご相談ください★

10:00~12:00

【場所】

保健センター

1月18日は町民センター



【対象者】

町内に在住する30~64歳の方

30歳未満の方、65歳以上の方で参加を希望される方はご相談ください。

【内容】

裏面をご覧ください

【参加料】

無料

【申込み】

定員がありますので、参加ご希望の方は下記までお気軽にお申込みください！全ての回に参加できない方もお申込み可能です☆

新冠町役場 保健福祉課 健康推進係

お待ちしております！！

今すぐお電話を⇒47-2113

《プログラム内容》

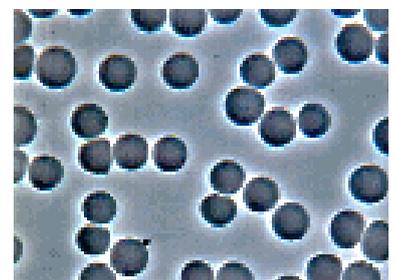
11月16日 (金)	【さわやか運動教室】 浜仁会円山クリニックより健康運動指導士の先生をお招きして、自宅でできる簡単エクササイズをご紹介します。 汗をかいてスッキリしましょう☆
12月18日 (火)	【さわやか運動教室】 健美操協会5級指導員の中里美紀先生を講師にお招きします。音楽に合わせて無理なく体を動かして、心も体もリフレッシュ☆。 【血液観察・血管年齢測定・脳年齢測定】 ○血液観察：指先から血液を一滴採取し、顕微鏡で拡大。モニターに映して観察します。生きた血液をみることで、あなたの血液のサラサラ度や健康状態を確認することができます。 ○血管年齢測定：指先を軽くセンサーに乗せるだけで、血管年齢が測定できます。 ○脳年齢測定：画面にタッチするだけで脳年齢がチェックできます。
1月18日 (金)	【さわやか運動教室】 町民センター内にあるトレーニングマシンを使って運動します。健康運動指導士の先生による使い方のアドバイスもあります。 【握力測定・足指力測定】 ○握力：背筋力等とも関係しています。上肢の機能を5段階で評価します。 ○足指力：足の指で動作部をはさんで測定。下肢の機能を3段階で評価します。
2月21日 (木)	【ワンポイント栄養講座】 管理栄養士によるワンポイント講座と、健康的で簡単にできる料理をご紹介します。試食会もあります☆ 【ワンポイント歯科講座】 歯科衛生士によるワンポイント講座と歯周病検査を予定しています。プレゼントもご用意しています☆
3月15日 (金)	【さわやか運動教室】 浜仁会円山クリニックより健康運動指導士の先生をお招きして、自宅でできる簡単エクササイズをご紹介します。 汗をかいてスッキリしましょう☆

※その他、血圧・体組成計測定も行います。

※内容は一部変更になることもありますのでご了承ください。

当日は、**動きやすい服装**でお越しください。

また、**屋内用の運動靴・タオル・水分補給用の飲み物**をご持参ください。



《顕微鏡でみた血液》