

# そのウエストに イエローカード！

—— 自分にあった運動でいい汗かこう!! ——

生活習慣病に不安のある人、自分にあったエクササイズでメタボリックシンドロームを解消しよう！

健診結果などで肥満、血糖値異常、高脂血症等が認められた方は、積極的にご参加ください！

## 1. 筋トレエクササイズ(日和佐公民館) 19:30～20:30

日程：9月27日・10月4日・11日・18日・25日(毎週木曜日)…計5回

講師 理学療法士 高木 賢一 先生

※参加料は無料です。

## 2. アクアビクス(B & G 由岐海洋センター) 19:30～20:30

日程：9月26日・10月3日・10日・17日・24日(毎週水曜日)…計5回

講師 スポーツインストラクター 友久 加代 先生

※アクアビクスはプールの中で体操をおこないます。水泳キャップと水着等をご用意ください。

※プールの使用料(1回300円)のみ、各自でご負担ください。

上記教室に参加ご希望の方は、

平成24年9月24日(月)までにお申し込みください。

お問い合わせ、お申し込み先：保健福祉課 (☎ 77 - 3621)



## いざ、という時に 避難できる体づくりを一緒にしませんか？

いち早く高台へ移動できる能力を維持・確保するためには、日頃からの運動が大切です。

地域包括支援センターでは、介護予防事業の一環として各地区の公民館や集会所に出向いて体操教室(総合相談)を開催しています。

「転びやすくなった。腰や膝が痛い。肩がこる。」等の困りごとに合わせストレッチの方法をご紹介します。

楽しくお喋りしながらゆっくりと筋を伸ばしていきます。高齢の方でも負担にならない体操です。

運動で転びにくい体、少しでも迅速に避難できる体をつくるために、ぜひ当センターの介護予防事業をご利用ください。



詳しい開催日時などについては「保健だより」をご覧ください。か、地域包括支援センター (☎ 77 - 1171) までお問い合わせください。