

40代・50代男性集まれ♪

# お腹シェイプ塾 参加者募集!

毎日忙しく過ごしている男性の皆さん、自分のカラダに目を向けていますか？

最近お腹が始めてきた…、運動不足で体力が落ちてきた…、など気になっていませんか？

そんな方にピッタリの「男性のためのお腹シェイプ塾」を開催します！

この教室は、1カ月間（計3回）で、メタボリックシンドロームを解消し、健康的に体重・腹囲を減少することを目指します。ちょっとした運動と食生活の変化でカラダは変わります。

今こそ、自分のカラダを見つめ直し、引き締まったお腹を取り戻しましょう！

【対象者】 次の3項目すべてにあてはまる方が対象です。  
12日(金)

① 40歳～50歳の男性で、次の午前8時30分～午後5時15分  
どちらかに該当する方  
(土日を除く)

・ 腹囲85cm以上の方  
・ BMI 25以上の方

※BMI=体重(kg)÷身長(m)  
÷身長(m)

② 日程すべてに参加可能な方

③ 医師から運動を禁止されていない方

【日程】 下記表をご覧ください。

【内容】 体重・体脂肪・腹囲測定、運動(筋トレ・有酸素運動)、ミニ栄養講話

【場所】 保健福祉センター

【定員】 20人(先着順)

【参加費】 300円(第二回昼食試食会の負担額分)

【講師】 健康運動指導士 村上智数氏(株式会社ビート)

日程	期日	時間
第1回	9月27日(土)	午前9時30分～正午
第2回	10月4日(土)	午前9時30分～午後0時30分
第3回	10月18日(土)	午前9時30分～午後0時30分

問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25-2100



## 健康づくり教室を 開催します

「若い時に比べ身長が低くなった」、「いつの間にか背中が丸くなっている」、「外に出るのがおっくうになって家の中で過ごすことが多くなった」など思い当たることはありませんか？  
便利になった生活では、身体全体を使うことが極端に少なくなっています。

身体は使わないところから弱ってきます。段差などの踏み外し・つまずきが、転倒↓思わぬ怪我につながってしまいます。

私たちの身体の動きを支えている骨と筋肉を丈夫に保ち、骨粗しょう症を予防するための学習会を行います。ぜひご参加ください。

■教室日時  
▼日時：9月25日(木) 午前9時～正午

▼会場：谷和原公民館・大会議室  
▼申し込み受付期間：8月25日(月)～9月24日(水)

▼定員：40人(先着順)

■内容  
○骨密度測定(負担額200円、希望者のみ)

○骨密度測定の結果の見方にしなやかなからだを保つために(講話)

○骨粗しょう症予防のための食生活(講話)

※受付時間中(午前9時～9時45分)に軽い運動を行います。運動しやすい服装、室内で履ける運動靴、飲み物をご持参ください。



問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25-2100