

レッツ！太極拳

今日からできる メタボ予防

最近『メタボ』や『メタボリックシンドローム』の言葉をよく耳にしませんか？

メタボリックは代謝、シンドロームは症候群という意味の英語で、内臓脂肪の蓄積が代謝機能の不調をおこすことを指します。メタボリックシンドロームは、ちょうど健康な段階から病気を発症する段階の狭間にあたり、この段階で病気への流れから脱することが生活習慣病予防のための大切なポイントとなります。

その流れからの脱出対策のうち、老若男女を問わず、道具も広いスペースもいらず、自宅で手軽に長く続けられる運動のひとつとして「太極拳」があげられます。

太極拳は、血液循環の促進、心臓と肺の機能促進、筋力低下の防止、骨の強化、尿失禁予防などの効果があるといわれ、メタボ予防、生活習慣病予防に最適です。

さあ、あなたの大切な身体のために太極拳を体験してみましょう！

また、初日にはきぬ医師会病院副院長・対馬健祐^{つしまけんすけ}医師による「メタボリックシンドロームについて」の講話、血圧・体脂肪の測定も行います。

ぜひ、この機会にメタボや生活習慣病予防への理解を深めましょう。ご参加お待ちしております！

教室名：「レッツ！太極拳」

対象：市在住40歳以上の運動を制限されていない方で、3回の教室全て受講可能な方とします

人数：30人（定員になり次第締め切ります）

日程：

回	内 容	会 場
第1回目	12月4日(火) 午後1時30分～4時	谷和原保健福祉センター
	『メタボリックシンドロームについて』講話 きぬ医師会病院副院長 対馬 健祐 ^{けんすけ} 医師	
第2回目	12月11日(火) 午後1時～3時30分	伊 奈 公 民 館
	『レッツ！太極拳Ⅰ』実践 福田久美子 ^{ふくだくみこ} 講師	
第3回目	12月18日(火) 午前9時30分～正午	伊 奈 公 民 館
	『レッツ！太極拳Ⅱ』実践 福田久美子 ^{ふくだくみこ} 講師	

申込期間：10月22日(月)～11月16日(金) 午前8時30分～午後5時15分（土、日、祝日を除く）

※申し込まれた方には後日お知らせをお送りします

申し込み先：健康増進課 ☎25-2100



☎25-2100

◆申し込み・問い合わせ先
健康増進課（谷和原保健福祉センター内）

○申込期限 11月6日(火)

場合、抽選)

○定員 20人（申し込み多数の場合、抽選）

○費用 一人2000円

▼黒ごま白玉

ラダ

▼干し椎茸のポタージュ

▼玉ねぎとさけるチーズのサ

ラダ

○メニュー

○会場 伊奈保健センター

○日時 11月28日(水) 午後1時

○日時 11月28日(水) 午前10時

午後1時

ご紹介いたします。

『乳製品を上手に使ったカルシウムたっぷりのおいしい料理を

ご紹介いたします。』です。

「ヘルシークッキング教室」を

開催します。今回のテーマは、

市食生活改善推進員による

「ヘルシークッキング教室」を

開催します。今回のテーマは、

『乳製品を上手に使ったカルシウムたっぷりのおいしい料理を

ご紹介いたします。』です。

ヘルシークッキング教室

健康なからだは、食事から