

* * 健康増進センターからのお知らせ * *

健康づくり栄養教室 参加者募集

♪テーマ♪

腸から始める健康生活



腸は「第2の脳」と言われています。
腸内環境を整えて、体の内側から健康を手に入れよう！

- 日 時：3月11日(日) 10:00~13:00 (受付9:45~)
 - 参加費：510円 (3月8日(木)までにお支払いください)
 - 持ってくる物：米0.5合・室内履き・エプロン・三角巾・筆記用具
 - 募集人員：24名
 - 申込方法：総合受付または来所にてお申し込みください
 - 募集期間：2月20日(火)~3月7日(水)
- ※定員がありますのでお早めにお申し込みください



お問い合わせは…総合受付 または 事業課 TEL 52-0052

すこやか温泉コースのご案内



～ あなたの健康づくりに合った「温泉の入り方」を見つけてみませんか ～

病歴・症状に合わせて、効果的な入浴コースを
温泉利用指導者がアドバイスいたします♪

- 日 時：随時開催 (約2時間30分かかります)
※あなたのご都合に合わせて、スタッフと日程調整します。
事前に予約をお願いします。
- 内 容：健康状態・生活習慣の確認、講話「温泉と健康づくり」
あなたに合った温泉メニューのご紹介と温泉入浴体験♪
- 料 金：620円 (当日、受付でお支払い下さい)
- 持ってくる物：水着・水泳帽子・タオル・水分補給できる飲み物 (キャップ付き)
入浴道具 (終了後、浴室のご利用ができます)
- 申込方法：電話または来所にてご予約ください

健プラ☆温泉の特徴

泉質：重曹泉
「美人湯」とも呼ばれています
浴槽の種類：10種類
ミストサウナ、
箱むし、圧注浴など

こんなコースが
あるよ♪



*リラクゼーションコース
*ストレス解消コース
*腰痛・肩こり改善コース など



H30年2月13日発行

回
覧

体力測定

足腰元気コース



60歳以上の方や体力に自信のない方、足腰に衰えを感じる方、
健プラの体力測定「足腰元気コース」を受けてみませんか？

●日時： 第2・4 水・金曜日 13:30~16:00 (13:10受付)

2月：14日・23日・28日

3月：9日・14日・23日・28日



●対象： 60歳以上の方、足腰に不安のある方、体力に自信のない方

●測定内容：★身体計測 身長・体重・体脂肪率、腹囲、血圧測定など

★体力測定項目

握力・持久力・椅子立ち上がり・上体起こし・柔軟性
「歩く」「またぐ」「昇っておりる」の下肢の力の測定

◎測定結果と個人トレーニングメニューを提示します。

●料金：620円

●申込方法：予約制です。事前に、来所または電話にてお申し込み下さい。



体力測定の後には「足腰元気会」に参加してみませんか？

体力測定を受けた方は、どなたでも参加できます！教室料金はありません♪
ジムの施設利用料310円のみで参加できます。お気軽にご参加下さい。

1 日時：毎月1・3・5水曜日 14:45~15:30

2月：21日 3月：7・21日

2 実施内容：2階で、転倒予防サーキットトレーニング・ストレッチ
貯筋運動・脳トレ・運動遊びなどを行います

<実際の足腰元気会の様子>



同年代の方と
楽しく♪
体と脳を
鍛えられますよ♪

3 参加方法：トレーニングジム利用時に参加可能です ※申込不要
※初回に体力測定を受けていただく必要があります
(詳しくは上記をご覧ください)

お問い合わせは・・・県民健康プラザ健康増進センター TEL 0994(52)0052

<http://www.kenpura.com>