

* * 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



今こそ学ぶタイミング!!
「時間栄養学ってなに？」



「なにを、どれだけ」に加えて、これからは「いつ食べるか」がポイントに。
おトクな情報をお話します♡

- 日 時： **3月10日(日) 10:00~13:00** (受付 9:45~)
- 参加費： **510円** (3月7日(木)までにお支払いください)
- 持ってくる物： 室内履き・エプロン・三角巾・筆記用具
※今回は、お米の必要はありません。
- 募集人員： **24名**
- 申込方法： お電話または来所にてお申し込みください
- 募集期間： **2月20日(水)~3月6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

冬でも使える！健プラのプールと温泉施設☆

体重が気になる方にオススメ!

★プール・多目的温泉施設★
料金：310円

浮力で体が軽くなるので、筋肉や関節への負担が軽くなります。体重のある方でも安心して運動をすることができます☆



★プール★

25m×5コースの温水プールです。
水中ウォーキングの専用コースもあります!

★多目的温泉施設★

温泉施設には10種類の浴槽があり、泉質は重曹泉で「美人湯」とも呼ばれています★

(温泉も水着が必要です)



回 覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	H31年2月13日発行																	

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：13日・22日・27日

3月：8日・13日・22日・27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。定員枠がありますので、
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！ 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：20日 3月：6・20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

4 参加料金：無料（ジムの施設利用料310円のみ）

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>