

高血圧

肥満

高脂血症

# 生活習慣病を防ぐには運動が大切



運動教室  
参加者募集中

高血圧や高脂血症、糖尿病など、長年の生活習慣の積み重ねから起こることが多い、いわゆる生活習慣病にかかる人が増えています。その予防や健康回復・健康増進には、毎日の食事や生活習慣を変えるだけでなく、適切な運動をすることが大切です。

三重北勢健康増進センター「ヘルスプラザ」では、運動実践指導や、運動教室の開催を通じ、みなさんの健康づくりを応援しています。ぜひ参加して「健康づくり」を進めましょう。

## 運動習慣づくりの教室

### 高血圧改善運動教室

- 内容／身体計測、食事運動調査、栄養士の話、実技(軽い有酸素運動、ストレッチ体操、水中運動)、血液検査、医師の相談など
- 日時／9月7日・13日・20日・27日、10月4日・11日・18日・25日、11月1日・9日・15日  
いずれも水曜日 午後1時半～3時(9月7日と11月9日は木曜日で7日は午前10時～11時半、9日は午後) 全11回
- 定員／20人(18歳以上)
- 料金／7,880円 ●申し込み／8月26日まで

### 高脂血症・肥満改善運動教室

- 内容／身体計測、食事運動調査、栄養士の話、実技(有酸素運動、筋力トレーニング、水中運動)、血液検査、医師の相談など
- 日時／9月7日・14日・21日・28日、10月5日・12日・19日・26日、11月2日・9日・16日 いずれも木曜日 午前10時～11時半(11月9日は午後) 全11回
- 定員／20人(18歳以上)
- 料金／7,880円
- 申し込み／8月26日まで



器具を使って楽しく運動をする  
高脂血症・肥満改善運動教室のみなさん

### 転倒予防教室

- 内容／問診、身体計測、理学療法士による運動機能計測、健康相談、運動(筋力運動、バランス訓練、ストレッチ体操)、水中運動(水中歩行、バランス訓練)など
- 日時／9月8日・22日・29日、10月6日・13日・20日・27日、11月10日・17日・24日 いずれも金曜日 午後1時半～3時 全10回
- 定員／20人(60歳以上)
- 料金／5,780円
- 申し込み／8月26日まで

#### 受講者の声

【高脂血症・肥満改善運動教室】  
日ごろの健康づくりに  
積極的になりました

宮崎伶子さん (五六) 松本三丁目



運動不足  
で体が重か  
ったので参  
加しまし

た。無理なくエアロビクスなどの運動ができ、とても楽しいです。建物や設備も新しく清潔で快適に運動できます。教室の仲間もいい人ばかりで、教室のある日お待ち遠しいですね。おかげで運動や食事など日ごろの健康管理に積極的になり、ぐっすり眠れますし、姿勢もよくなりました。

【転倒予防教室】  
「転ばぬ先の杖」のつもりで  
足腰を強くしています

奥田庸子さん (四六) 三滝台三丁目



駅の階段  
で転びそう  
になったこ  
ともあり、

将来の体力や反射神経が不安で、文字通り「転ばぬ先の杖」のつもりでこの教室に参加しました。エアロビクスやプールでのアクアビクスなど、軽い運動を楽しみながら足腰を強くでき、家庭でも教室で教えてもらったように運動しています。その成果がわかる最終回の運動機能測定が楽しみです。

上記3教室は、平成13年1月から3月(12月募集)にも実施の予定です。心臓病の治療中の人や運動制限のある人は、医師の判断により運動教室への参加をお断りすることがあります。また、高血圧改善運動教室や高脂血症・肥満改善運動教室に申し込まれる人は、1年以内の血液検査結果をご用意ください。教室への参加は、直接来館するか電話でお申し込みください。