

## からだ改善教室のご案内

運動を始めるきっかけに

この教室は、主にプールで水中運動と、運動をより有効にする食事や歯の健康などの講座を合わせた3ヶ月コースの内容となっています。泳げなくてもできる水中運動は、スポーツが苦手な方にもおすすめです。

水中では浮力があり、陸上よりも体が軽く足腰にかかる負担が軽減されます。また、水の抵抗によって筋肉に負荷がかかり、陸上で運動するより効率よくカロリー消費することができます。

有酸素運動は続けることで効果が出ます。運動指導員が、体力に応じた無理のない運動プログラムを作成して、皆さまのやる気をバックアップします。

この機会に、自分に合ったからだ改善ポイントを知り、これからの生活を楽しみましょう。

**期 間**：平成30年9月13日～12月6日(全13回)

一日実施(9時半～15時前後)：9/13(木)・9/20(木)・10/18(木)・11/15(木)

午後のみ(14時～15時前後)：9/27(木)・10/4(木)・10/11(木)・10/25(木)・11/1(木)・

11/8(木)・11/22(木)・11/29(木)・12/6(木)

\*午後の開始時間が13時からの場合もあります。

**実施内容**：水中運動、生活習慣病・栄養・歯科等の講義

**会 場**：津田保健センター、クアタラソさぬき津田

**参加費**：13,500円(クアタラソさぬき津田の3ヶ月間の利用料として)

**募集対象者**：さぬき市在住の64歳以下の方で、体力づくりやメタボ予防・改善に取り組みたい方(65歳以上の方は要相談)

\*定員20名(先着順受付) お早めにお申し込みください。

\*現在クアタラソさぬき津田をご利用中の方や、からだ改善教室を受講された方はお申し込みできません。

\*疾患等で身体に不安のある方はかかりつけ医にご相談の上、お申してください。

教室期間中は、休館日(火曜)を除いてクアタラソさぬき津田の施設が毎日利用可能です。詳しい時間帯はクアタラソにお問合せください。

### 水中運動 おすすめポイント

- ★ 脂肪燃焼効果
- ★ 筋肉量を増やす
- ★ 陸上よりもカロリーを消費する
- ★ 心肺機能を強くする
- ★ 肩こりや腰痛の改善
- ★ リラックスできる

あなたのやる気を応援します！  
お申し込みお待ちしております!!



### 参加者の声

- 体を動かす習慣がついた。
- 1人では続かない運動が、仲間がいると続いた。
- 姿勢がよくなった。
- プロの運動指導で正しくトレーニングできた。
- 食事にも気をつけるようになった。



**お申し込み 申込〆切**：平成30年8月31日(金)

【問】国保・健康課(長尾支所2階)  
☎(0879)52-2518(8:30~17:00 土日除く)

## さぬき市国保特定健康診査および後期高齢者の健康診査のご案内

特定健康診査・後期高齢者の健康診査は、生活習慣病の早期発見・予防を目的とした健診です。

年に1度のこの機会に、健診を受けて健康チェックをしてみませんか？

●実施期間 平成30年10月31日(水)まで ●持参物 受診券、質問票、健康保険被保険者証 ●自己負担金 800円

●対象者(特定健康診査)40~74歳のさぬき市国民健康保険にご加入の方

(後期高齢者の健康診査)後期高齢者医療保険にご加入の方

☆対象の方には5月下旬に受診券等をお送りしています。詳しくは受診券と同封のお知らせをご覧ください。受診券等を紛失された方は国保・健康課までご連絡ください。

☆さぬき市国保特定健康診査・後期高齢者の健康診査は年に1回です。

2回目の受診は全額自己負担となりますのでご注意ください。

☆職場の健診を受けた方や、かかりつけ医での検査を定期的に行っている方は、健診結果と質問票をご提供いただくことで、特定健康診査を実施したことになりますので、ご協力をよろしくお願い致します。

【問】(特定健康診査に関して)国保・健康課 ☎(0879)52-2514

### ◇さぬき市国保特定健康診査を受診された方へ◇

特定健康診査の健診結果により、対象となる方へ特定保健指導をご案内しております。

特定保健指導では、保健師・管理栄養士が、あなたらしく、無理なく続けることのできる健康づくりを6か月間サポートします。

これからもイキイキと輝く生活を送るため、ぜひこの機会に健康づくりを始めてみませんか？

対象の方には特定保健指導利用券を送付しますので、お気軽にお申し込みください。

たくさんのお申し込みをお待ちしております！

【問・申】(特定保健指導に関して)国保・健康課(長尾支所2階) ☎(0879)52-2518

