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。

間: 平成30年9月13日~12月6日(全13回)

-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 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、お申込ください。

水中運動 おすすめポイント

- ●脂肪燃焼効果
- 輸筋肉量を増やす
- ★ 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 お待ちしています!!



- ●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。

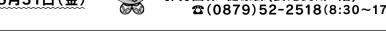
【問】国保·健康課(長尾支所2階)

☎(0879)52-2518(8:30~17:00 土日除く)



お申し込み 申込〆切:平成30年8月31日(金)





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

J.6 -

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?

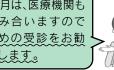
- ●実施期間 平成30年10月31日(水)まで ●持参物 受診券、質問票、健康保険被保険者証 ●自己負担金 800円
- ●対 象 者(特 定 健 康 診 査)40~74歳のさぬき市国民健康保険にご加入の方

(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。

10月は、医療機関も 混み合いますので 早めの受診をお勧 めします。



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。

☆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実施されている方は、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となりますので、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、お気軽にお申込みください。 たくさんのお申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