



「いやし〜土佐」教室のご案内

【Let's水中運動教室】

▶ **実施時間** 10:30~11:30 ▶ **各定員** 35名

▶ 水中ウォーキングコース

7月6日~9月28日 毎週水曜日(全13回)5,200円

講師:健康運動指導士 池澤康輔

▶ アクアビクスコース

7月7日~9月29日 毎週木曜日(全13回)5,200円

講師:フィットネスインストラクター 藤澤佳伸

※受付は、各コース15分前から行います。

両教室の詳細について

▶ **参加資格** 医師から運動の中止又は制限を受け

ていない方で18歳以上の方。

▶ **申込方法** 申込用紙に必要事項を記入し、受講料金を添え「いやし〜土佐」までお申し込みください。

▶ **注意事項** 各コース、開催前日までに受講希望者が少数の場合は開催いたしません。ご了承ください。
※詳しくは、下記までお問い合わせください。

▶ 申込・問い合わせ

〒781-1111土佐市北地2290番地

健康増進施設「いやし〜土佐」 ☎ 852-7618



『ほねほね相談会』のご案内



「ほねほね相談会」とは…

毎月1回、今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定を行います。管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じたり、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

なお、半年~1年空けての骨密度測定が望ましいといわれています。昨年6月~12月ごろにほねほね相談会で測定された方は、是非ご参加ください。

日	時	6月21日(火)(受付 9:30~11:00)
場	所	すこやかセンター伊野
内	容	栄養相談、保健相談、骨密度測定



※事前に来所希望の時間に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

予約・問い合わせ ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

6月は「食育月間」です。 毎月19日は「食育の日」です。

皆さん、毎日、朝食は食べていますか?
気持ちよく便が出ていますか?

食育とは、正しい食生活を学び、自分で考え、健康で豊かな生活が実践できるよう取り組んでいくことを言います。

心も体も健康であるためには、食事=栄養がとても大切です。食生活は、糖尿病や心疾患・がんなどの生活習慣病と深く関わりがあります。子どものころから自分の体や健康に関心を持ち、食事や食品に興味を持って、健康づくりを実践することは重要です。ご家庭でも、ご自身の健康や家庭での健康づくりについてお話をしてみてください。



毎月19日は食育の日
「家族そろっていただきますの日」です。

高知県

はやねちゃん©やなせたかし

問い合わせ: ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811