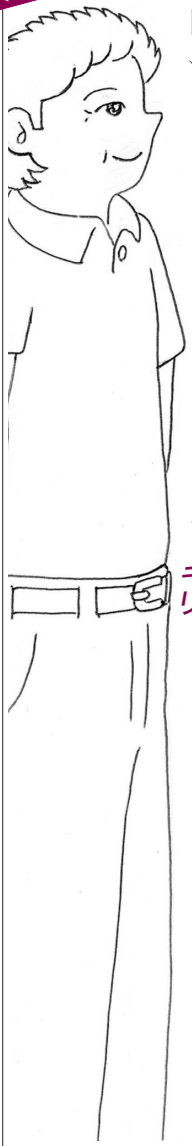


期間限定特別企画①



町では、運動不足が原因とされるメタボリックシンドローム等から、機会があれば脱却したい町民を対象に、生活習慣に運動を取り入れる「運動機能アップ教室」を開催します。

これは、町内の健康事情としてメタボリックシンドローム等の症状が多いデータがあることから、運動を取り入れた教室を開催し、日々の運動を進めることでメタボリックシンドローム等を改善していくもので、その教室参加前と後の体の数値を公表させていただき、運動の取り入れ方により健康増進につながることを実証するものです。

参加対象者及び教室の内容は次のとおりです。健康増進に向かってチャレンジしてみたい方、ぜひ、お申し込みください。

- ①メタボ等の解消を望む方  
町内在住の40歳以上でメタボリックシンドローム等の解消を希望される町民20人。
- ②5か月間、運動を継続できる方  
平成28年11月5日から平成29年3月25日までの約5か月間(全18回)、毎週土曜日午後の80分間、筋力トレーニングを中心に運動できる方(12月31日と1月28日と2月11日を除く)。

教室参加条件

※自立歩行で有酸素運動ができる方(心疾患や医師により筋力トレーニングを禁止されている疾病がある場合は参加できません)

③実証データの公表を了承できる方  
教室参加前の数値から5か月後の教室終了時の数値がどのくらい変わったかを広報紙及びホームページ等で公表することについて、了承できる方になります。公表の内容は、参加者の年代・性別・体重・胴囲・体脂肪率・体力年齢・生活習慣などです。氏名や住所は公表しません。

健康都市  
おがわら  
連載⑥

メタボ解消へチャレンジ!  
教室参加者 20人募集



スッキリ

プクッ

申込先 ピュア健康倶楽部サービスセンター(受託事業者)に電話(☎0881)または直接(宇新東24-1)お申し込みください。

申込受付時に氏名・住所・連絡先・年齢・体重・胴囲のほか身体状況についてお答えいただき、申込者が20人を超す場合は、年代・男女の偏りのほか運動の必要度を加味し参加者を決定します。

申込期限 平成28年10月28日(金)

運動機能アップ教室の内容

開催時間 (募集人数各10人)  
Aグループ 午後1時40分〜3時  
Bグループ 午後3時10分〜4時30分

教室内容 健康チェック・筋力トレーニング  
・室内ウォーキング・運動指導など

参加料 2000円(傷害保険等実費負担金)

申込先 ピュア健康倶楽部サービスセンター(受託事業者)に電話(☎0881)または直接(宇新東24-1)お申し込みください。

運動機能アップ教室の内容

※自立歩行で有酸素運動ができる方(心疾患や医師により筋力トレーニングを禁止されている疾病がある場合は参加できません)

③実証データの公表を了承できる方  
教室参加前の数値から5か月後の教室終了時の数値がどのくらい変わったかを広報紙及びホームページ等で公表することについて、了承できる方になります。公表の内容は、参加者の年代・性別・体重・胴囲・体脂肪率・体力年齢・生活習慣などです。氏名や住所は公表しません。

期間限定特別企画②

体力測定会(からだ年齢判定)を実施します

現在、からだ年齢が何歳なのか、体力が落ちているのか、体力測定会に参加して確認してみませんか。

- 参加対象者 町内在住の20歳以上。測定数値の結果の公表を了承できる方(公表は性別・実年齢とからだ年齢の比較等)
- 測定会日時 平成28年11月5日から平成29年3月25日までの毎週土曜日 午後1時〜1時30分(全18回・12月31日と1月28日と2月11日を除く)
- 参加人数 毎回5人
- 参加料 無料
- 測定会内容 体重・胴囲・体脂肪・筋力年齢・肉体年齢・BMI(肥満度判定)など
- 申込先 ピュア健康倶楽部サービスセンター(受託事業者)に電話(☎51-0881)で予約をお願いします。(先着順)

※6〜7ページ紙面に掲載した事業は、地方創生加速化交付金対象事業「歩きたくなるまち」創造事業として国の補助を受け実施しています。

駅前図書館今月の新刊「まちの本棚」

一般/秘密解除ロッキード事件  
奥山 俊宏/著  
【岩波書店】

逮捕された田中角栄元首相はアメリカの虎の尾を踏んでしまったのか? 三木政権の中核はどう動いたか? 米国の国立公文書館や大統領図書館などで発掘した文書をもとに、新たな視点からロッキード事件を読み直す。

小説/アンマーとぼくら  
有川 浩/著  
【講談社】

休暇で沖縄に帰ってきたリヨウは、親孝行のため「おかあさん」と島内を観光する。一人目の「お母さん」はリヨウが子供の頃に亡くなり、再婚した父も逝ってしまった。観光を続けるうち、リヨウは何かがおかしいことに気がつく。

児童/これから戦場に向かいます  
山本 美香/写真と文  
【ポプラ社】

戦場で何が起きているのかを伝えることで、いつの日か、何かが変わるかもしれない。シリアの戦場で銃弾に倒れたジャーナリスト・山本美香のメッセージを写真とともにつづる。

絵本/こうさぎクーとおにんぎょう  
みやにし たつや/作・絵  
【鈴木出版】

はやしのなかで、こうさぎクーはだれかがわすれていったおにんぎょうをみつめました。おにんぎょうといっしょだと、どんなあそびもさんりんしやもとてもたのしいです。でも、おかあさんにかえすようにいわれ、クーがなきながらはやしへいくと…。