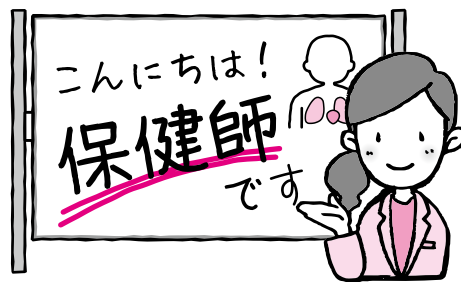


今年もフィットネス・アルクを行います!

肥満の解消、体力の増進、運動習慣の確立を目指し、加齢による運動機能低下を若いうちから予防することを目的として、フィットネス・アルクが去年から始まりました。昨年のフィットネス・アルクを通して、「体重が減った」「体脂肪が減った」「便通がよくなった」などの変化を実感できたという声が聞かれました。



フィットネス・アルク

【日 時】9月18日から11月27日までの毎週水曜日 18:00～20:00 全11回コース

【対象者】・特定健診を受診した方や町内に居住する成人の方

・普段運動する習慣がないため、手軽にできる運動方法を学んだり、運動の習慣を作りたいと思っている方

【内 容】メディカルチェック・体力測定・ストレッチ・筋力トレーニング(セラバンド、ボールを使ったトレーニング)・ホームワーク

【場 所】保健福祉総合センターアルク

【参加料】無料

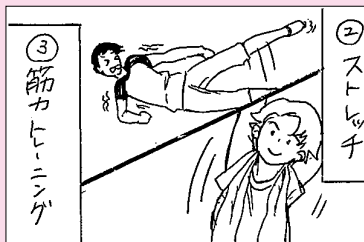
【準備・持ち物】運動できる服装・上靴・汗拭きタオル・飲み物

【申込み】保健福祉総合センターアルク (TEL: 35-3090) 締め切り: 9月11日

健康ましが

第235回

「フィットネス・アルクの流れ」



適度な運動や身体活動は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満などにかかる危険性や死亡率の低下、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。みなさまの参加をお待ちしております!



10月の健康/カレンダー

●乳幼児・児童に関する行事

子育て教室	18日(金)	保健福祉総合センター	10:00～11:30
乳幼児予防接種	1日(火)	町立幌加内診療所	15:00～16:30
	8日(火)		
	15日(火)		
	29日(火)		

●成人・老人に関する行事

老人健康相談	2日(水)	母子里老人クラブ	10:00～11:00
	9日(水)	添牛内老人クラブ	10:00～11:00
	10日(木)	幌加内老人クラブ	9:00～10:00
	11日(金)	政和老人クラブ	10:00～11:00
	16日(水)	朱鞠内老人クラブ	10:00～11:00
送迎バス健診	9日(水)	旭川がん検診センター	案内文をご確認ください

スキマ時間を有効に!

最近の研究では、スキマ時間に少し動くだけでも、運動の効果としてはよいという研究が出ています。たとえば、食後にじっと座っているよりも、30分程度一度3分間動くだけでも食後高血糖が改善したという結果があります。

