

# 健康づくりチャレンジポイント事業に参加しよう

～健康チェックで金運上昇～

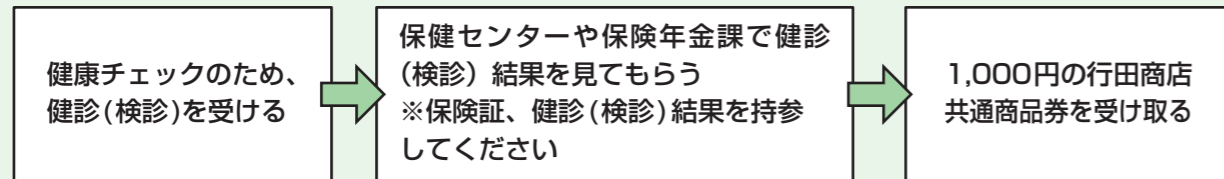
市では、積極的に健診（検診）を受けた方に、1,000円の行田商店共通商品券をプレゼントする事業を始めました。商品券を利用して、心と体をリフレッシュしましょう。

▶健診（検診）期間 平成30年2月28日（水）まで

▶対象 次の条件に全て該当する方

- ・市内在住で20歳以上の方（平成30年3月31日現在）
- ・特定健診または後期高齢者健診、人間ドック、職場の健診、その他特定健診の内容と同じ健診いづれかを受診した方
- ・がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺）、脳ドック、歯科健診など3つ以上の検診を受診した方

▶商品券を受け取るまでの流れ



▶申請 7月1日（土）～平成30年3月9日（金）に保健センター ☎ 553-0053 または 保険年金課 国保担当、医療担当（内線 271・272・226）

▶問い合わせ 同センター ☎ 553-0053

# 身体測定&からだバランス体験講座

## ～フィットネスクラブ連携トライアル事業～

フィットネスクラブの協力により開催される「身体測定&からだバランス体験講座」です。体組成計を使って体力年齢などを測定したり、健康づくりや体力づくりのためのポイントを教わったりすることができます。

フィットネスクラブ一覧

| 施設名  | スポーツフィールド行田  | コナミスポーツクラブ行田  |
|------|--|---|
| 所在地  | 緑町8-8  | 持田1-4-56  |
| 申し込み | 6月17日（土）の午前10時から直接または電話で当該施設 ☎ 553-1666  | 6月15日（木）の午前10時から直接または電話で当該施設 ☎ 555-3541   |
| 日時   | <p>&lt;全3日間&gt;<br/>1日目は次の①～④の中から希望する日を選択<br/>2日目および3日目は同月中の希望する日に参加できます</p> <p>【7月開催分】<br/>①7月1日（土）午後7時～7時50分<br/>②7月2日（日）午後1時30分～2時20分<br/>③7月5日（水）午前10時10分～11時<br/>④7月6日（木）午後1時30分～2時20分</p> <p>【8月開催分】<br/>①8月2日（水）午前10時10分～11時<br/>②8月3日（木）午後1時30分～2時20分<br/>③8月5日（土）午後7時～7時50分<br/>④8月6日（日）午後1時30分～2時20分</p> | <p>次のA～Cの講座の中から希望する講座を選択</p> <p>【6月開催分】<br/>講座B：6月24日（土）午後1時45分～2時15分<br/>講座A：6月26日（月）午前11時45分～午後0時15分<br/>講座C：6月27日（火）午前11時45分～午後0時40分</p> <p>【7月開催分】<br/>講座A：7月3日（月）午前11時45分～午後0時15分<br/>講座C：7月4日（火）午前11時45分～午後0時40分<br/>講座B：7月8日（土）午後1時45分～2時15分</p> |
| 講座内容 | <p>1日目：からだ測定、施設利用<br/>2日目および3日目：軽運動、筋力アップ、ヨガ、プールなど</p>   | <p>講座A「ヨガ45」<br/>・ポーズと呼吸法で心身をリラックス</p> <p>講座B「ボディバランス30」<br/>・筋力、柔軟性、バランスの向上</p> <p>講座C「ステップアップ・ロコモフィット」(シニア向け)<br/>・足腰トレーニングや生活習慣病予防</p>   |
| 定員   | 20人（先着順）※①～④各5人まで  | 15人（先着順）※各講座5人まで  |

▶対象 市内在住の20歳以上の方で、医師らから運動制限を受けていない方

▶参加費 無料

▶その他 一施設につき一度のみ利用となります。講座内容は、参加者や施設などの状況により変更の場合あり。

▶内容に関する問い合わせ 当該施設

▶記事に関する問い合わせ 保健センター ☎ 553-0053



# 平成29年度 市民けんこう大学

## 『目指せ！健康マイスター☆』

～こころとカラダのポジティブチェンジ！～

市民けんこう大学は、市民のみなさんが健康づくりを継続的に楽しく取り組むことを目的としてスタートしました。今年度は、一年を通して「運動」「栄養」「休養」などの幅広い健康知識を深め、今までの生活習慣を、よりよい方向へと変えていくことを目標にしています。あなたも一緒に「健康マイスター」を目指しませんか。

| 回   | 日時                                    | 内容   | 場所           | 講師                |
|-----|---------------------------------------|--|--------------|-------------------|
| 1   | 7月10日（月）<br>午後2時～4時                   | ・開講式、オリエンテーション<br>・講座「熱中症予防について！」<br>・行田の健康状況と今後の講座について<br>※けんこう大学・大学院合同     | 商工センター401研修室 | 大塚製薬株式会社          |
| 2   | 7月25日（火）<br>午前10時～正午                  | ・【運動実習】基本を学ぶ！ラジオ体操講習会<br>・【仲間づくり】これから共に学ぶ仲間です。お互いを知りましょう。                    | 総合体育館サブアリーナ  | ラジオ体操指導士          |
| 3★  | 8月8日（火）・9日（水）<br>10日（木）<br>午前10時～正午   | ・【体力測定会】あなたの体力年齢調べます！<br>～自分に合った運動が見つかるよ！～<br>※けんこう大学・大学院合同                  | 総合体育館メインアリーナ | 県民健康福祉村           |
| 4★  | 8月22日（火）・23日（水）<br>24日（木）<br>午前10時～正午 | ・【結果説明・運動実習】<br>体力測定会の結果説明とワンポイント運動講座<br>・お口のアンケート<br>※けんこう大学・大学院合同          | 保健センター       | 県民健康福祉村           |
| 5   | 9月5日（火）<br>午後2時～4時                    | ・【講話】今こそチャンス！知って得する！お口の話<br>～お口のアンケートの結果説明～                                  | 商工センター403研修室 | 歯科衛生士             |
| 6★  | 9月15日（金）・20日（水）<br>午前8時30分<br>※バスで日帰り | 【体験実習】森林セラピー体験ツアーin上野村<br>「上野村の豊かな自然を満喫します！」<br>自己負担金3,500円（保険料・昼食代・温泉入浴料含む） | 群馬県上野村       | 森林セラピーガイド         |
| 7   | 10月3日（火）<br>午後2時～4時                   | 【運動実習】足裏刺激で☆ほっぷ・すてっぷ・素足ウォーキング！   | 総合体育館柔道場     | Wasedaウエルネスネットワーク |
| 8   | 10月中<br>午後2時～4時                       | 公開講座<br>【講演会】カラダの痛みとの上手な付き合い方！（仮）<br>※けんこう大学・大学院合同                           | 商工センターホール    | ファイザー株式会社         |
| 9★  | 11月6日（月）・7日（火）<br>午後1時30分～4時30分       | 【普通救命講習】（3時間）<br>「少しの勇気で！救える命」AEDの使い方や心肺蘇生法などの講習<br>（受講者には普通救命講習修了証を授与）      | 消防本部         | 救急救命士             |
| 10  | 11月22日（水）<br>午後2時～4時                  | 公開講座<br>【講演会】きもちリフレッシュ講演会<br>※けんこう大学・大学院合同                                   | 商工センター401研修室 |                   |
| 11★ | 12月5日（火）・6日（水）<br>午前10時～正午            | 【講話・実習】行田産青大豆を使って！B級グルメ！ゼリーフライを作ってみよう  | VIVAぎょうだ調理室  | 管理栄養士             |
| 12  | 平成30年1月中<br>午後2時～4時                   | 公開講座<br>【講演会】健康長寿のための肺活術！（仮）<br>※けんこう大学・大学院合同                                | 商工センターホール    | ファイザー株式会社         |
| 13  | 1月31日（水）<br>午後2時～4時                   | 【講話】もう一度学んだことを復習してみましょう。あなたも健康長寿サポーター！                                       | 商工センター401研修室 | 保健師、管理栄養士         |
|     | 2月14日（水）<br>午後2時～3時30分                | 修了式<br>※けんこう大学・大学院合同   | 商工センター401研修室 |                   |

（★は、それぞれの日程から1つを選択して受講する講座）

- ・修了式を除く全13講座から自由に講座を選択してください。
- ・9講座以上受講された方を「行田市健康マイスター」として認定します。
- ・日時や内容などは変更になる場合があります。

▶定員 50人（応募者多数の場合は抽選）

▶対象 市内在住の方（今までに受講した方は対象になりません）で、9講座以上受講でき「健康マイスター」を目指す方

▶費用 無料（一部自己負担あり）

▶申し込み・問い合わせ 6月23日（金）までに電話で保健センター ☎ 553-0053

