

平成28年度

# ヘルスアップ教室に参加してみませんか？

基礎代謝を上げ、痩せやすい体づくりを目指した、体操やヨガを行います。日頃から運動不足と感じている、健康が気になるなどと考えている方、この機会にご参加ください。

健康マイレージ  
ポイント対象事業です!!



場所：農村環境改善センター

	日時	内容	講師
1	10月17日(月) 19:00～20:30	「筋肉量を増やして、痩せやすい体をつくろう」① ～家庭で出来る簡単な運動～ 持ち物 タオル、飲み物、筆記用具	最上町 運動トレーナー 後藤一志氏
2	10月31日(月) 19:00～20:00	「心もからだもリフレッシュ」① ～ヨガで血行を良くして基礎代謝を上げよう～ 持ち物 バスタオル、タオル、飲み物、筆記用具	在宅保健師 須藤 真由美氏
3	11月7日(月) 19:00～20:30	「筋肉量を増やして、痩せやすい体をつくろう」② ～家庭で出来る簡単な運動～ 持ち物 タオル、飲み物、筆記用具	最上町 運動トレーナー 後藤一志氏
4	11月21日(月) 19:00～20:00	「心もからだもリフレッシュ」② ～ヨガで血行を良くして基礎代謝を上げよう～ 持ち物 バスタオル、タオル、飲み物、筆記用具	在宅保健師 須藤 真由美氏
5	12月5日(月) 19:00～20:30	「筋肉量を増やして、痩せやすい体をつくろう」③ ～家庭で出来る簡単な運動～ 持ち物 タオル、飲み物、筆記用具	最上町 運動トレーナー 後藤一志氏
6	12月19日(月) 19:00～20:00	「心もからだもリフレッシュ」③ ～ヨガで血行を良くして基礎代謝を上げよう～ 持ち物 バスタオル、タオル、飲み物、筆記用具	在宅保健師 須藤 真由美氏

## ☆☆☆ かねやま健康マイレージ事業のお知らせ ☆☆☆

健康づくりに取り組んで、ポイントを貯めると「美杉ちゃん商品券500円分」と「やまがた健康づくり応援カード」がもらえるかねやま健康マイレージ事業を実施しています。10月から総合健診や健康教室（ヘルスアップ教室）等でも、ポイントカードの申請ができます。健診受診後や健康教室に参加した際に、ぜひ申請し、ポイントを貯めましょう。

※参加を希望される方や、お問い合わせは、下記にお願いします。

☎健康福祉課 健康係 ☎52-2111 (内線267)