

参加無料

今から！がポイント ※メタボ予防！改善！！

# 運動実践講習会のご案内

運動指導士が専門的に実践指導します！！

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をご存じですか？これは自覚症状がほとんどないままに進行し、放置すると動脈硬化を急速にしかも確実に進行させて、心臓病や脳卒中、その他重大な合併症を引き起こす危険性のある症候群のことを言います。

既にメタボリックシンドロームに該当している方、予備軍の方、お腹まわりや体重が気になっている方、メタボではないけれど今後の健康づくりについてお考えの方…どなたでも参加可能です！日頃の運動不足やこの冬の運動不足を解消し、一緒に楽しく健康的な汗を流しませんか？

## ◇メタボ判定(特定健康診査の判定基準)◇

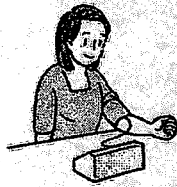
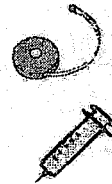
必須項目…腹囲(男性 85 cm以上 女性 90 cm以上)



上記に合わせて次の項目から2つ該当

- ①高血糖(空腹時血糖 110 mg/dl 以上)
- ②高血圧(130 mm Hg 以上または/かつ 85 mm Hg 以上)
- ③脂質異常(中性脂肪 150 mg/dl 以上

または/かつ HDL コレステロール 40 mg/dl未滿)



1クール6回の教室となります！一部の参加でも大歓迎です！

	日時	内容	場所
1回	12月20日(木) 13:30~15:00	・栄養ミニ講話 『食事のワンポイントアドバイス①』 ・運動実践 柔軟体操・筋カトレーニング・有酸素運動など	福祉保健総合センター きらり
2回	1月17日(木) 13:30~15:00	・運動ミニ講話 『運動のワンポイントアドバイス』 ・運動実践 筋カトレーニング サーキットトレーニングなど	福祉保健総合センター きらり
3回	1月29日(火) 9:30~11:30	・第1回目ノルディックウォーキング体験会 ボールの使用方法などのミニ講話と合わせた実践を予定します	トレーニングセンター
4回	2月14日(木) 9:30~11:30	・第2回目ノルディックウォーキング体験会 基礎方法の再確認と応用編を予定します	トレーニングセンター
5回	2月26日(火) 13:30~15:00	・栄養ミニ講話 『食事のワンポイントアドバイス②』 ・運動実践 筋カトレーニング・有酸素運動など	福祉保健総合センター きらり
6回	3月22日(金) 13:30~15:00	・栄養ミニ講話 『食事のワンポイントアドバイス③』 ・運動実践 筋カトレーニング・有酸素運動など	福祉保健総合センター きらり

☆ミニ講話、運動実践内容は一部変更となる可能性があります。

☆運動は、個人の体力等に応じて無理のない範囲で実践可能ですので安心してご参加ください。

☆運動講師には、NPO 法人 健康保養ネットワーク フィットネスアドバイザーをお招きする予定です。



【申し込み・問い合わせ】兵庫県社会保健課 健康推進係(保健師・管理栄養士)

082-4170