

減塩クッキング教室

時間	日にち	会場	定員	内容
9:30~11:30 【受付】9:15~	4月26日(水)	秩父保健センター	30名	・栄養士の講話 ・簡単な調理実習(減塩料理) ・試食 ・栄養相談、健康相談(希望者)
	6月20日(火)	吉田保健センター	25名	
	8月29日(火)	秩父保健センター	30名	
	10月13日(金)	大滝公民館	20名	
	12月5日(火)	秩父保健センター	30名	
	2月20日(火)	荒川保健センター	30名	

持ち物 エプロン、バンダナ、手ふきタオル、各自必要なもの

- 申込み**
- 受講を希望される方は、各保健センターに電話にてお申込みください。
※荒川保健センター会場のお申込みは、☎54-2231まで
 - 開催前月の1日から申込みを受け付けます。(土・日・祝日は除く 8:30~17:15)
≪例≫6月の教室を受講したい。→5月1日~申込みを受け付け。
 - 定員になり次第締め切らせていただきます。

運動教室

以下のような教室を実施します。詳しくは、市報等をご覧ください。※事前の申込みが必要です。

■新! はつらつ筋力アップ教室

埼玉県が推奨する「健康長寿埼玉モデル」! 体力測定、血液検査等から個別運動プログラムを作成。運動指導員による筋力トレーニングと有酸素運動を取り入れたトレーニング教室を6か月間行います。運動指導員・保健師・栄養士が、運動・健康・栄養面でサポートします。

■ウォーキング教室

効果的なウォーキングのポイントと実際

■軽運動教室

楽しく体を動かしリフレッシュ!
気軽に取り組める運動・体操等

新! はつらつ筋力アップ教室 参加者の声 ~教室参加により効果があった方が続出!~

筋トレ・ウォーキングが習慣になった
疲れにくくなった
膝痛が良くなった

血液検査の結果が改善した
腹囲が減った

記録を書くことで食事バランスを
意識するようになった

みんなで続けるから楽しい!