

五泉市 けんこうカタログ

運動不足



食事の偏り



喫煙習慣



これは **メタボ** の原因です

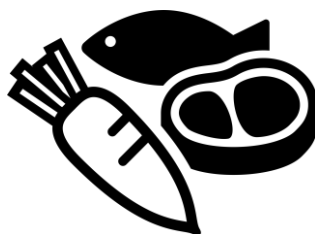
五泉市 は あなたの **変わりたい** を

全力 で **応援** します

運動習慣の
定着



栄養バランスの
良い食事



禁煙



運動、食事、たばこに関する生活習慣の改善に役立つ
教室を開催しています。健康になりたい、生活習慣を変
えたい、と少しでも感じた「今」、五泉市と一緒にメタボ
を予防、改善しましょう。



早期改善+長期継続=そして健康へ…



運動習慣定着応援事業

健康運動教室

簡単筋トレ × 有酸素運動 で結果につながる

参加費

1コースにつき

500円

こんな方に
オススメ

- ・どんな運動からはじめてらよいか分からない方
- ・無理しない運動習慣を身に付けたい方

申し込み

【締め切り】各コース初日の3日前まで

- ・折込の申込用紙と参加費を併せて
お申し込みください

少人数開催で
続けやすい

(★)…働き盛りにおススメ

コース名	時間・会場	開催日				定員
秋・月曜	10:00～11:00 総合会館 第3・4会議室	9/30	10/7	10/21	10/28	10名
秋・水曜	13:30～14:30 さくらアリーナ 多目的ケアルーム	9/4	9/11	9/18	9/25	10名
秋・土曜 (★)①	10:00～11:00 総合会館 第3・4会議室	9/7	9/14	9/21	9/28	10名
秋・土曜 (★)②	13:30～14:30 総合会館 第3・4会議室	10/5	10/12	10/19	10/26	10名
秋・月曜夜 (★)	19:30～20:30 総合会館 中ホール	9/30	10/7	10/21	10/28	10名
冬・月曜	10:00～11:00 総合会館 第3・4会議室	1/20	1/27	2/3	2/10	10名
冬・水曜	13:30～14:30 総合会館 第1・2会議室	1/15	1/22	1/29	2/5	10名
冬・土曜 (★)	13:30～14:30 さくらアリーナ 多目的ケアルーム	1/25	2/1	2/8	2/15	10名
冬・月曜夜 (★)	19:30～20:30 さくらアリーナ 多目的ケアルーム	1/20	1/27	2/3	2/10	10名



高血糖予防応援事業

参加費

1回につき

200円

スマートライフセミナー

今こそ知ってほしい「血糖値」の話

「血糖値」をテーマに各専門家がセミナーを開催します。
どの日程でも同様のセミナーを開催しますので、リピート参加もOK!

日 程

10月3日(木)

11月21日(木)

1月23日(木)

3月7日(金)

時 間

13:30~17:00(受付13:00)

場 所

五泉市保健センター

【セミナー内容】

テーマ	講 師
① 血糖値と健康について	篠川内科医院 篠川 智 医師
② 楽しくどこでもできる運動	健康運動指導士
③ ご飯はしっかり食べて血糖改善 おいしい試食体験	管理栄養士
④ お口の健康意識していますか?	歯科衛生士 酒井 氏



禁煙応援事業

タバコ知識講座

参加
無料

こんな方に オススメ

- ・タバコを吸っている方
- ・身近な人がタバコを吸っている方
- ・タバコの健康被害について知りたい方

日時・会場

- ・**令和6年9月25日（水）**
午後1時30分～3時（受付：午後1時～）
- ・五泉市保健センター 2階 会議室

講師・内容

【大日方医院 大日方一夫 院長】

- ・禁煙のコツ
- ・受動喫煙の害
- ・COPD（閉塞性肺疾患）
- ・加熱式タバコについて
- ・**肺の汚れ測定**

大日方院長の
南極観測隊の話も
聞けます！

吐く息に含まれる、一酸化炭素濃度を測定します

申し込み

【締め切り】 9月24日（火） まで

・折込の申込用紙か電話で申し込みください

【申込用紙】 必要事項をご記入の上、

下記お問い合わせ先へ申し込みください

【電話】 下記お問い合わせ先へお電話ください

【お問い合わせ】 五泉市役所 健康福祉課 TEL 43-3911（内線 228）

五泉市けんこうカタログ受講申込書

記入いただく個人情報は厳重に管理します。

ふりがな			性別	男	女
氏 名			生年月日	年	月 日
			年齢		
住所	〒				
電話	自宅		携帯		
受講希望に○をつけてください	健康運動教室			申込締め切り 各コース初日の3日前まで	
	秋・月曜コース 9/30 開始		冬・月曜コース 1/20 開始		
	秋・水曜コース 9/4 開始		冬・水曜コース 1/15 開始		
	秋・土曜コース① 9/7 開始		冬・土曜コース 1/25 開始		
	秋・土曜コース② 10/5 開始		冬・月曜夜コース 1/20 開始		
	秋・月曜夜コース 9/30 開始		1コースにつき参加料500円を あわせてお申し込みください		
	スマートライフセミナー			申込締め切り 各開催日の3日前まで	
	10/3 (木)		11/21 (木)		
	1/23 (木)		3/7 (金)		
	参加料200円は受講当日、受付でお支払いください				
	タバコ知識講座			申込締め切り 9/24 (火)	
	9/25 (水) 開催				