



ちょっとした工夫で快適生活

体を動かして、健康度をアップ↑↑

毎日の生活の中でも、健康になるチャンスはたくさんあります。普段からのちょっとした工夫で活動量を増やし、生活習慣病を予防しましょう。体を動かすと心もすっきり！気分転換やストレス解消になるほか、脳の働きが活発になり意欲や集中力も高まります。

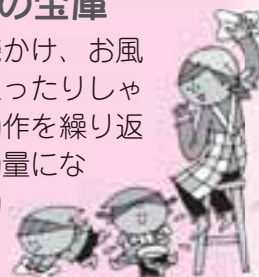
★まずは歩くことから

一番手軽にできる運動といえば、歩くこと。1日1,000歩増やすことから始めてみましょう。時間にすると10分です。慣れてきたら、歩幅を大きめに速く歩くことを意識しましょう。足腰が鍛えられ、持久力がアップします。



★家事は筋力アップの宝庫

窓拭き、床拭き、掃除機かけ、お風呂掃除…日々の家事は、立ったりしゃがんだり、手足を動かす動作を繰り返すので、実はかなりの運動量になります。筋肉をどんどん動かさし、お家もピカピカ！まさに一石二鳥！



★デスクワークの合間にストレッチ

パソコン作業などのデスクワークが続いたら、合間にちょっとひと息。腕・肩・首、腰や背中ストレッチがお勧めです。ゆっくり筋肉や関節を伸ばしこまめに体をほぐすと、血行が良くなり、気分もリフレッシュできます。

★子どもと一緒に

子どもや孫と思いきり遊ぶことも、活動量を増やす絶好の機会です。かけっこやキャッチボールなど、休日は子どもと一緒に楽しく運動不足を解消しませんか？



参加者募集

糖尿病予防教室

糖尿病予防の食事作りや糖尿病について学びませんか？

対象 40～70歳までのかた

とき 12月1日(木) 午前9時30分～午後3時

ところ 保健センター

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

定員 30人

おやこの食育教室

おやこで作ろう！「ごちそうランチ♪」参加者にはもれなくレシピ集とバンダナをプレゼント！

対象 年長～小学3年生の子どもとその保護者

とき 12月3日(土) 午前10時～午後1時30分

ところ 東公民館

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

定員 15組



◆いずれも

申込期間 11月1日(火)から18日(金)まで

健康推進課保健相談係 ☎⑤16791

※定員になり次第締め切ります。

主催 十和田市食生活改善推進委員会

両親学級のお知らせ

パートナーと妊娠中や産後のこと、子育ての基礎知識を学びましょう。

対象 妊娠中の夫婦(先着24組)

とき 11月25日(金) 午後6時～8時30分

ところ 保健センター

内容 ▶講話 「妊娠・出産・育児の心構え、両親の役割、赤ちゃんの保育」

▶体験学習 妊娠疑似体験、赤ちゃんの抱き方、お風呂の入れ方など

申込期限 11月22日(火)

健康推進課保健指導係 ☎⑤16792



療育相談

発育・発達が気になるお子さんのための相談です。対象 首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がする、歩き方がおかしい気がするなど発育や発達について心配のあるお子さん

とき 11月30日(水)

受付時間 継続のかた 午前9時30分～10時30分

新規のかた 午前10時30分～11時

ところ 上十三保健所

担当医 県立はまなす医療療育センター

園長 盛島 利文先生

※前日までにお申し込みください。

上十三保健所 ☎③4261

