

健康づくり 体験会

と き 10月4日(日)
午前10時～午後3時

ところ 安城更生病院

〈安城更生病院80周年病院祭と共催〉

＼私たちがサポートします！／



皆さんの健康づくりをサポートするために、普段なかなか受ける機会のない健康状態の測定コーナーや、各種健康教室等を用意。ぜひご参加ください！

問▶市保健センター(☎(76)1133)

お腹が出てきた人に

内臓脂肪・体組成測定

体脂肪の中で生活習慣病と関係が深い内臓脂肪の面積を測定。筋肉量と脂肪量、基礎代謝が分かる体組成分析も実施



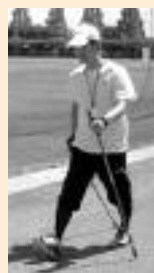
内臓脂肪測定の結果票(抜粋)

体組成計の結果票(抜粋)



全身の90%の筋肉を使う

ノルディック ウォーキング



通常のウォーキングより20%エネルギー消費量がアップ。講習後、専用のポールを持って約1.5kmを実際に歩きます
：午後1時～2時(同日開催の安城市福祉まつり(下記参照)会場でも午前10時～11時に実施)

ヘルシーレシピの紹介も

タニタ食堂の 秘密セミナー

減量のコツ、食事の満足感を高める工夫、社員に人気のレシピ等を、タニタの管理栄養士が紹介：
午後2時～3時 屋外ではタニタコミュニティカフェもオープン



雑誌で取り上げられる等話題のNOSS

＜その他にも＞

健康づくり 体験コーナー	血管年齢・骨密度・ストレス・口臭の測定、大腸トンネル・がん細胞展示
健康教室	NOSS(日本舞踊のフィットネス)：午前10時30分 笑いヨガ：午前11時30分 骨盤矯正：午後1時
食事診断 コーナー	食品サンプルから一食分のメニューを選び、食事バランスを診断
屋外ステージ	サルビアン出動：午前11時20分 きーぼー出演： 午前11時55分 ご当地体操披露(きらめきチアーズ)：午後1時20分

いずれも定員に限りがあり、整理券が必要です(食事診断コーナー及び屋外ステージを除く)。詳細は市保健センターに問い合わせるか、当日会場で配布されるチラシを参照してください

■共催の安城更生病院80周年病院祭も、院長などによる市民公開講座、院内体験ツアー、医師・看護師に変身したり薬剤師体験をしたりするキッズコーナーなど、盛りだくさんの内容です。

◆**同日開催** 市総合福祉センター・市社会福祉会館では「第32回安城市福祉まつり」を開催します。詳しくは本号折り込みチラシをご覧ください。

●当日、会場駐車場は混雑が予想されます。市役所～市総合福祉センター～安城更生病院を結ぶ無料シャトルバス(ダイヤは折り込みチラシに記載)や公共交通機関をご利用ください。