

## 健康づくり オススメ教室

1



### 筋トレ教室

「家の外に出て一緒に楽しみましょう！」市の保健師などが公民館などに出向き、健康体操やストレッチなどの指導を行います。

●日時/3か月で11回 ●場所/公民館など ●対象/65歳以上の方 ●参加費/無料 ●申込み/公民館で、もしくは20人くらいのグループをつくって健康センターに申し込んでください。 ●問合せ/健康センター(TEL72-7176)

2



### ヘルスアップ教室

「楽しくてやせる」がテーマ。今話題の体幹トレーニングで基礎代謝アップ、スマートボディを手に入れよう。

●日時/月2回・午後1時30分～3時 ●場所/健康センター ●対象/だれでも ●参加費/無料 ●問合せ/健康センター(TEL72-7176)

3



### 男性料理教室

食事は健康の源。バランスのとれたレシピを学び、家庭でも作ってみよう。参加者どうしのふれあいも魅力の一つ。

●日時/月1回 ●場所/健康センター ●対象/男性ならだれでも ●参加費/200円 ●申込み/年2回(春・秋)お知らせ版で新規募集します。 ※途中からの参加も可 ●問合せ/健康センター(TEL72-7176)

4



### 地域づくり成人講座

現代的な課題等について知識の向上を図り、健康で心豊かな生活を目指します。

●日時/お住いの地区公民館にお問い合わせください ●場所/公民館など ●対象/だれでも ●参加費/無料 ●問合せ/お住いの地区公民館、生涯学習課(TEL72-2221・市民会館内)

5



### 枕崎きばらん海クラブ

まちのスポーツクラブ。入会すれば競技種目から健康体操やニュースポーツなど、15教室から好きな教室に参加できる。

●日時/日程表を毎月お知らせ版に綴じ込み ●場所/総合体育館ほか ●対象/だれでも ●参加費/入会金が必要 ●申込み・問合せ/枕崎きばらん海クラブ(TEL72-1116・総合体育館内)

①②NPO法人LCLのフィットネスプログラムに汗を流す参加者 ③腹囲カット式でコンテスト開幕 ④血圧などの測定を行い健康状態をチェックする ⑤選手宣誓をする揚野菜さん

「カロリーを減らしながら満足感を得られる」と話題の「タ

### ■バランスのとれた食事を

その後、健康センター管理栄養士から、バランスのとれた食事についての指導があったほか、NPO法人LCLによるフィットネスプログラムが行われ、参加者は激しい動きに歯を食いしばり、大粒の汗を流していました。

市食生活改善推進員の上釜いほ会長は「ダイエットには運

ニタ社員食堂レシピ」の人氣メニューを市食生活改善推進員が忠実に再現したランチ会が6月20日、健康センターで行われました。この日のメニューは「一番人気の「ささみのピカタ定食」。参加者は、479キロという割にはボリュームがある料理に驚きながらも美味しくいただいています。

間と力を合わせて、健康的なスリムボディを手に入れませんか。

コンテストはまだ始まったばかり、追加募集も随時受け付けています。家でゴロゴロしていても脂肪を溜め込んでしまっただけです。まずは行動することから始めましょう。あなたも仲間と力を合わせて、健康的なスリムボディを手に入れませんか。



42組126人がエントリー  
3人で力を合わせてやせるぞ!

【チーム名】  
ちびちびふれんず  
(メンバー:左から あさこ、しょうこ、まみ)  
結婚前の体重にもどしたい!  
優勝目指して頑張るぞ!



右は「タニタ社員食堂レシピ」ランチ会の様子。左は一番人気の「ささみのピカタ定食」



生活習慣病の増加が深刻な本市の現状を打破しようと、昨年の8月、市役所の若手職員を中心に14人が集結し、プロジェクトチームが立ち上がりました。定期的にミーティングを行い、アイディアを出し合った結果、3人で励まし合いながらやせる「本気三人衆ダイエットコンテスト」を開催することになりました。

1があり、来年2月の最終計測会へ向け健康的なスリムボディを目指します。

■初回計測会から汗、汗、汗...  
コンテストの初回計測会となった6月10日、会場の総合体育館には約80人が集まりました。開会式はテープカット式ならぬ腹囲カット式で始まり、揚野菜さん(62)が「ダイエット精神のつとり、一生懸命、楽しく、健康的に競い合うことを誓います」と参加者を代表して力強い選手宣誓を行いました。



# 本気三人衆 ダイエットコンテスト開幕