

# 東区健康ふれあい推進会

## 《主な活動状況》

### 第20回健康づくり体験教室を開催 ～猛吹雪などに負けれない～

最大瞬間風速 24.2メートルの猛吹雪の中実施

実施日：平成23年12月5日（月）

13：15～15：30

場所：東健康づくりセンター

#### ＜実施内容＞

#### 1 講演：「健康食品（サプリメント）の選び方について」

講師：パステル調剤薬局 石突 早知子先生

##### 《コメント》

- ・健康・病気にかかわらず、人の生命活動に必須な栄養素を補うための栄養補助食品。
- ・大きく2つに分類すると、ビタミン・ミネラル、目的別で摂取するもの（コンドロイチン・グルコサミン等）となる。
- ・低カロリーで、その栄養素のみを摂取出来るのが利点であるが、摂取しすぎ等で、副作用を起こす場合もあるので注意。
- ・摂取の際には、機能性よりも安全性を重視すること。かかりつけ薬局（薬剤師）をもち、おくすり手帳を確認してもらいながら、薬剤師に相談することを勧める。

#### 2 実技：「健美操」＆「座・ソーラン」

講師：健美操指導員 どもん なおみ先生

##### 《コメント》

健美操を、健康体操として、各地域において普及して参りました。

「座・ソーラン」は大変好評で、皆さん方の熱気で猛吹雪を吹き飛ばしてくれました。

#### 3 共催：苗穂地区地域健康づくり運営委員会

後援：東区健康づくり連絡協議会

東区健康・子ども課（東保健センター）

協賛：サッポロビール博物館（協賛品提供）

#### 4 参加人員：53名

## 講演会



石突先生による、「健康食品（サプリメント）の選び方について」の講話



身近な問題として、皆さん熱心に、質問も次々に・・・

## 実技



どもん先生による健美操  
手、足、腰、全身がのびのびと・・・



「座・ソーラン」で若さハツラツ。猛吹雪を吹き飛ばしてくれました！！