

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

【申込詳細】 保健センター健康・子ども課

〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 ☎511-8499

【内臓脂肪撃退教室！

～知って予防メタボリックシンドローム～Ⅱ】

◆**内容** 肥満があって、糖尿病・高血圧・高脂血が2つ以上伴う状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼んでいます。

お腹回りの脂肪が気になる、健診結果が「ちょっと高め」の方は生活習慣病予備軍です。

①健康測定・講話、②屋外ウォーキング、③調理実習を取り入れた3日間コースの教室を行います。参加して内臓脂肪を減らしましょう。

◆**日時** ①11月20日（月）午前10時～11時30分、②28日（火）午前10時～11時45分、③30日（木）午前10時～午後0時30分の3日間（受け付けはいずれも午前9時30分から）。

◆**会場** 中央保健センター（南3西11）。①2階第6会議室、②③2階講堂。

◆**対象** 3日間参加可能な40歳～59歳の区民で、保健センター主催の運動教室に初めて参加される方。

◆**定員・費用** 30人・無料。

◆**持ち物** ①筆記用具・持参可能な方は健康診断結果。②屋外用運動靴・運動しやすい服装・タオル・飲み物・筆記用具。③エプロン・三角きん・スリッパ・筆記用具。

◆**申込** 10月24日（火）午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

【大人のための歯みがき教室】

～歯周病をしっかり予防！～

歯を磨くと血が出たり、口臭が気になっていませんか。歯周病予防のために効果的な歯磨き方法をマスターしましょう。歯磨き圧測定、唾液による歯周病チェックも行います。

◆**日時** 11月14日（火）午後1時30分～3時（受け付けは午後1時10分から）。

◆**会場** 中央保健センター2階講堂（南3西11）。

◆**対象** 区内在住の方。

◆**定員・費用** 20人・無料。

◆**持ち物** 歯ブラシ。

◆**申込** 10月16日（月）午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

【環境と健康に配慮したエコクッキング教室】

◆**内容** エコクッキングとは、環境への負担を少なくした料理のことです。環境と健康に配慮した食事作りは、地球にやさしく体にやさしい食事になります。環境カウンセラーによるエコ講座と調理実習を実施します。料理の方法だけでなく、買い物から食材の上手な使い方まで毎日の食生活の中でできることを見つけませんか（講師＝ビアンカ・フェルストさん予定～環境省環境カウンセラー）。

◆**日時** 10月24日（火）午前9時30分～午後1時（受け付けは午前9時15分から）。

◆**会場** 中央保健センター2階第6会議室・栄養実習室（南3西11）。

◆**対象** 区内在住の方。

◆**定員・費用** 30人・無料。

◆**持ち物** エプロン・三角きん・スリッパ・筆記用具。

◆**申込** 10月11日（水）午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

【中央区健康づくり応援団養成講座】

◆**内容** 中央保健センターと一緒に区民の健康づくりを支援してくださる方を募集します。

①講話「ウォーキングの効用」、②活動交流会、③栄養・歯科講話、④講話「やる気にさせる健康づくりとは・・・」の4日間コースです。

◆**日時** ①11月7日（火）午前10時～正午、②13日（月）午前10時～正午、③21日（火）午後1時30分～3時30分、④28日（火）午後1時30分～3時30分。

◆**会場** 中央保健センター2階講堂（南3西11）。

◆**対象** 4日間参加可能な区内在住の方。

◆**定員・費用** 20人・無料。

◆**持ち物** 筆記用具。

◆**申込** 10月16日（月）午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

広 告 欄