

要申込

健康・栄養・運動メニュー

生活習慣改善に挑戦

改善したい

A 健康

①個別相談

健診結果の見方やデータを改善するためのヒント等を分かりやすくお話します。

②からだチェック

- 骨密度測定 かかとを挟むだけの簡単な検査です。
- インナーキャン 筋肉量や脂肪量、そのバランスを測定します。
- ハイ・チェッカー マウスピースをくわえ、息を吐いて肺年齢等を測定します。

③私のからだ分かる会

New!

定員:6名

食後血糖値を測定します。食後30分~1時間くらいを目安にお越しください。
血糖測定後、集団で健診結果の見方や食後高血糖について保健師がお話します。

B 栄養

栄養教室

テーマに合わせて食事のポイントや選び方などをお話します。
試飲や体験などを実施しますので、気になる教室にお越しください。

C 運動

みんなと一緒に実践

①レッツ！beスマート

8回コース 無料!

ストレッチ体操、有酸素運動、筋トレなどを行う運動教室です。

自分のペースで実践

②スポーツ施設

好きな日時に、自分のペースでご利用いただけます。

- 内容：プール・ジム・スタジオレッスン(一部施設を除く)
- 費用：2,000円(3か月間全12回)

計12回(有料)

③おためしジム体験

New!

計3回 無料!

ふれあい健康館1階のトレーニングジムを無料で利用できます。
運動のきっかけ作りとして利用してみませんか？

- ・すでに改善に取り組んでいる
- ・服薬・治療している
- ・定期的に通院している
- ・改善するつもりはない

D

お話を聞かせてください。

健康グッズをプレゼントします。

健康・栄養・運動 メニュー 日程

A 健康

①個別相談

☆土日・夜間等も対応いたします。
ぜひご相談ください。

場所は、徳島市役所やふれあい健康館（沖浜東2-16）、職場、ご自宅等、ご都合に合わせて。

ご希望の日時・場所を申込用紙へご記入ください。

③私のからだ分かる会

●場所：ふれあい健康館 2階 健康相談室

●日時：○月△日（ ）

12:40～ 受付 自己血糖測定、血圧測定、体重測定

13:00～ 保健師のお話（40分程度）

②からだチェック

場所	日時
ふれあい健康館	○月 △日（ ）
	○月 △日（ ）
市役所	○月 △日（ ）
	○月 △日（ ）

健診結果と一緒に確認して今後の生活習慣について考えてみませんか？



トクイ

B 栄養

栄養教室

●場所：ふれあい健康館 2階 調理実習室

テーマ	日時
メタボ予防&改善のための食事について “かむ力”を判定ガムでチェック	○月△日（ ）
気になる血圧 ～減塩の方法について～ 減塩お味噌汁の試飲あり	○月△日（ ）
コレステロール・中性脂肪を下げる食事のポイント	○月△日（ ）

C 運動

※①～③の中からどれか一つお選びください。

①レッツ！beスマート ●無料！

●場所：ふれあい健康館 2階 元気回復室

ご希望の曜日・時間を選択ください。

開催期間のうち、8回実施します。

※詳しい日程は申込時にご案内いたします。

コース	期間	定員
火曜日コース (11:00-12:00)	○月△日～○月△日	15名程度
火曜日コース (9:30-10:30)	○月△日～○月△日	15名程度
水曜日コース (12:30-13:30)	○月△日～○月△日	15名程度

②スポーツ施設

●費用 2,000円
(全12回)

●場所：各スポーツ施設

施設名	内容	参加費
OKスポーツクラブ 山城	好きな時間に個人で利用することができます。 プール・ジム・スタジオレッスン（一部施設は除く）	2,000円 (3カ月間で12回) ※指定金融機関に納付
OKスポーツクラブ 田宮		
OKスポーツクラブ 藍住		
ハッピー徳島		
四銀いいドーム		

※申し込み時に、準備物や詳細についてご説明いたします。

③おためしジム体験 ●計3回無料！

●場所：ふれあい健康館1階 屋内運動室(トレーニングジム)

●1回2時間以内の利用となります。

●有効期限は無料券交付日から1か月です。

★②と③は、土日祝日・夜間もご利用いただけます。

D

生活習慣改善のための取り組み、通院や服薬の状況、現在の健康状態等をお聞かせください。健康グッズをプレゼントします。