

ウエストスリムセミナー



ウエストスリムセミナー（ウエスリ）とは？

メタボリックシンドローム（メタボ）の予防や改善に効果的な運動、栄養、禁煙の工夫などをグループで楽しく学べる教室のことです！下記の3つのコースから自分に合ったプログラムから選べます。もちろん保健指導も行っていますのでお気軽に相談ください♪



まずは、特定健診を受診してくださいね！



※内容が変更になる場合がございます。

～ 運動教室 ～

運動プログラム

【ア・エールでの運動教室】

■内 容■

運動指導員が一人ひとりにあった運動を提案し、内容を決めます。

■場 所■ 深川市温水プール「ア・エール」

■料 金■ 無料

■回 数■ 1人3回（期間：約1か月間）

【ウエストスリムセミナー（運動編）宅トレ★】

■内 容■

みんなで集まって自宅でするストレッチや筋トレをします。講話や相談もありますよ。

■場 所■ 「デ・アイ」2階多目的ホール

■料 金■ 無料

■日 程■ 令和3年1月26日（火）9：40～12：00

家でもゆったり運動したいですね。

DVDの貸し出しもあります。



～調理実習と栄養士のお話～

栄養プログラム

【体に合った食べ方で生活習慣病を改善】

■内 容■

- ・調理実習「500kcalで満腹満足！ヘルシーレシピ」
 - ・講話「血压・血糖値・生活習慣病について」
- 料理初心者もOK！みんなで美味しく楽しく学べますよ。

■場 所■ 深川市健康福祉センター「デ・アイ」

■料 金■ 500円（調理実習費）

■日 程■

血糖値対策

令和2年 8月21日（金）18：00～20：00

血压対策

令和2年 10月15日（木）10：00～14：00

生活習慣病対策

令和2年 11月20日（金）10：00～14：00

令和3年 2月10日（水）10：00～14：00

食べないダイエットはナンセンス。

食事について栄養士に相談できます。



～松崎医師のお話～

禁煙プログラム

【個別禁煙相談】

■内 容■

「一酸化炭素濃度測定」で吐いた息に含まれる一酸化炭素の量を確認できます。
気になってる...でも今更聞けない...
そんなタバコの話をお気軽に相談できますよ。

■場 所■ 深川市健康福祉センター「デ・アイ」

■時 間■ 午前：10時45分～

午後：14時45分～

※参加人数で時間の変更があります

■料 金■ 無料

■日 程■ ※「健診結果相談会」開催日

令和2年 9月 25日（金）

令和2年 12月 3日（木）

※保健師による個別禁煙相談は随時受付しています。



■ ■ 詳しくは 深川市役所 健康福祉課健康推進係 (26-2609) にお問い合わせください ■ ■