令和６年度

ウエストスリムセミナー

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、禁煙のコツなどについて楽しく学べる教室です！
下記のコースから自分に合ったプログラムを選べます。保健指導も行っていますのでお気軽に相談ください♪

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。
気になっている．．．でも今更聞けない．．．
そんなタバコの話を気軽に相談できます。
◇場　所◇　深川市健康福祉センター「デ・アイ」
◇料　金◇　無料
◇日　程◇　令和6年8月　2日（金）
　　令和6年9月13日（金）

★**保健師による禁煙相談**は
随時受け付けしています。

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）

栄養プログラム

〈調理実習と栄養士のお話〉

◇内　容◇
・調理実習「野菜たっぷり簡単ヘルシーレシピ」
・講　　話「生活習慣病・血糖値・血圧について」
・軽 運 動「手軽に簡単に自宅でできる運動の紹介」
◇場　所◇　深川市健康福祉センター「デ・アイ」
◇時　間◇　10時～14時
◇料　金◇　500円（調理実習費）
◇日　程◇　令和6年　9月26日（木）
　　令和6年10月22日（火）
　　令和6年11月19日（火）
　　令和7年　1月30日（木）

★**料理初心者も大歓迎**です！
★1回の参加で**食事から運動まで楽しく学べます！**
お忙しい方にもオススメ！

**みなんさん一緒に
カラダ改善を始めましょう☆
なりたいカラダに近づく
チャンスです！**

同日開催

結果相談会

◇内　容◇　・栄養や生活習慣病のお話
　　・健康運動指導士による運動
　　・健診結果について医師に相談
◇場　所◇　深川市健康福祉センター「デ・アイ」
◇料　金◇　無料
◇日　程◇　令和6年8月　2日（金）
　　令和6年9月13日（金）

宅トレ

◇内　容◇　・イスを使ったストレッチと筋トレ
　　・栄養や生活習慣病のお話
◇場　所◇　深川市健康福祉センター「デ・アイ」
◇料　金◇　無料
◇日　程◇　令和7年2月7日（金）

問合・申込先　深川市 健康・子ども課 健康推進係（0164－26－2609）