

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を選べます。
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♪



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

＊ア・エールでの運動教室＊

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）

※健診の結果相談※

結果相談会

- ◇内 容◇
健診結果を医師に相談できます。
- ◇場 所◇ 深川市健康福祉センター「デ・アイ」
- ◇料 金◇ 無料
- ◇日 程◇ 令和 5年 8月18日（金）
令和 5年10月 6日（金）

＊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「栄養バランスの整った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「手軽に簡単に自宅のできる運動の紹介」
- ◇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◇
 - 令和 5年 9月 14日（木）10：00～14：00
 - 令和 5年 10月 17日（火）10：00～14：00
 - 令和 5年 11月 22日（水）10：00～14：00
 - 令和 6年 2月 1日（木）10：00～14：00

★料理初心者も大歓迎です！

★1回の参加で食事～運動まで
楽しく学べます！
お忙しい方にもオススメ！

＊個別禁煙相談＊

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 5年 8月18日（金）
令和 5年10月 6日（金）

★保健師による禁煙相談は
随時受け付けしています。

■■詳しくは 深川市役所 健康・子ども課 健康推進係（0164-26-2609）にお問い合わせください■■