

参加者の喜び

参加者Aさん (60代女性)

▶ **体重 5.3 kg減少**

◎喜びの声

無理かなと思っていた服が入る。

ウォーキングや家での体操などの運動と、10時と3時の間食をお茶だけにした。やせるためにはお菓子を断る気持ちが必要。

参加者Bさん (50代男性)

▶ **体重 81.5 kg⇒74 kg**

◎喜びの声

昔着ていた服が入る。体が軽くなり息切れしなくなり、血圧も安定した。

ウォーキングや家での腹筋やスクワットなどの運動と、ビールを焼酎だけにした。缶コーヒーやお菓子をやめ、寝る3時間前に食べないことに取り組んだ。

メタボらない教室に
参加してみませんか？

昨年8月から開催してきたメタボらない教室が、3月10日に修了式を迎えました。参加者は特定保健指導の対象者が29人、健康のために参加された人が25人いました。

特定保健指導の対象者で最後まで教室に参加された方々は、平均2・2kg減量されました。同じ目標をもつ仲間と減量に取り組むことで、少しずつ体質が改善し、健康管理の継続につながっているようです。

4月から6月に『メタボらない教室継続編』として健康運動指導士を招き、やせやすくするウォーキングのしかたや家の中でできる体操を教えてもらいます。その後も継続して開催していく予定です。

この教室に初めての参加する人を募集します。興味のある人は、問い合わせ先までご連絡ください。

月 日	時 間	内 容	場 所
4月21日(火)	午後1時～3時 受付：午後0時30分	運動編	長島町保健福祉センター
5月19日(火)		計測	
6月16日(火)		(血圧・体重・胸囲・体脂肪)	

メタボらない教室 獅子島編 参加者を募集中

第1回目を**4月22日**(水)に開催！

期 日	時 間	対 象 者	会 場
毎月第2・4水曜日 6カ月間開催予定	午後1時30分～ 午後3時30分	・メタボリックシンドロームを改善したい人 ・介護予防に興味のある人	獅子島アイランドセンター

⇒獅子島編は定員(15人前後)の都合上、参加希望者は4月20日までにお申し込みください。

◎問い合わせ先＝保健衛生課 国保係・保健係 TEL(86)1111 内線1103・1106