

# 健康活動の第一歩として

## 「健康活動セミナー」と「健康ジム」を紹介します!!

～あなたも<sup>けんかつ</sup>健活してみませんか?～

### ◆「健康活動セミナー」と「健康ジム」参加条件

まず、あなたのお腹まわりとBMIを測りましょう。

腹 囲  cm 男性85cm、女性90cm以上が該当者です。

BMI  ÷  ÷  =  BMI 値25以上が該当者です。  
現在の体重(kg) 身長(m) 身長(m) BMI

例) 身長160cm、体重60kgの方の場合は、 $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$ となります。

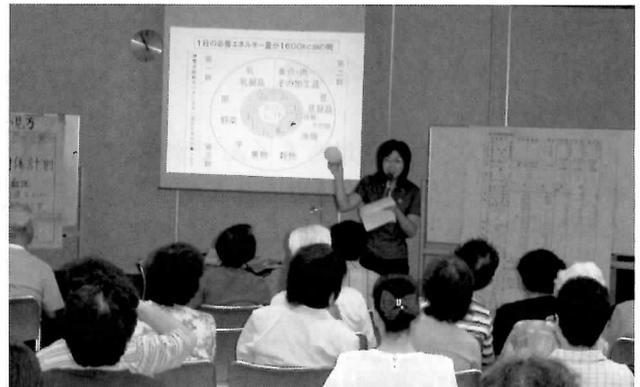
「腹囲」と「BMI」のどちらか1つにでも該当した方は、健康活動セミナーと健康ジムに参加することができます。

### 健康活動セミナー

健康活動(健活)セミナーとは、自分の生活にあった運動や食事方法を見つけ、健康に活動する楽しいセミナーです。1日だけや途中からの参加も大丈夫ですが、全過程を終了すると「修了証書」を発行します。

～健康活動(健活)セミナー 第1弾～

講座内容	日 時
「運動☆初心者☆大集合」 ～まずは何でも Let's try ～ <small>レッツトライ</small>	9月11日(金) 午後1時30分～3時30分
「あなたの未来が食事で変わる」 ～ご飯茶碗持参で食事 Check ～ <small>チェック</small>	9月25日(金) 午後1時30分～3時30分
「身体をほぐしてリラックス」 ～ストレッチが癖になる やっぱり健康でNIGHT～ <small>ナイト</small>	10月9日(金) 午後7時～9時
「健康体操イチ・ニ・サーン!!」 ～音頭をとって脂肪もとって～	10月23日(金) 午後1時30分～3時30分



※11月に第2弾を開催する予定です。詳しくは、広報つる 10月号をご覧ください。

場 所 いきいきプラザ都留

対 象 おおむね 30歳～64歳の市内在住者

費 用 無料(9月25日は調理実習費用として600円程度必要です)

申込方法 9月8日(火)までに電話でお申し込みください。

注意事項 運動制限のある方、血圧の高い方は主治医に相談のうえ、ご参加ください。

けんかつ  
健活するびー



### 健康ジム

運動を生活の中に取り入れましょう。説明会を1回受けるだけで、いきいきプラザ都留内にあるトレーニング機器を利用することができます。(利用時間は、平日午前8時30分～午後5時30分です)

#### 説明会の日程

開催日時	内 容
8月27日(木) 午前10時～11時30分	①歩き方のヒント
9月18日(金) 午前10時～11時30分	②自分に合った食事
9月18日(金) 午後1時30分～3時	③トレーニング機器の紹介

場 所 いきいきプラザ都留 2階 トレーニング室

対 象 20歳～64歳の市内在住者

※運動制限のある方及び学生は除きます。

費 用 無料

申込方法 説明会開催の前日までに電話でお申し込みください。

