

生活習慣病予防運動教室を開催

相模原市保健所（緑保健センター・中央保健センター・南保健センター）では、市内在住・在勤の方を対象に生活習慣病^{*1} 予防運動教室を開催します。（事業内容、募集の詳細は別添チラシのとおり）

1 特徴

- ◆教室の内容は保健所の保健師が集まって考えました。
- ◆運動習慣が身に付くよう、健康運動指導士の資格を持った運動の専門家が指導に当たります。
- ◆6回のコースはトレーニングマシンを使った運動ばかりでなく、自宅でできる運動の紹介、栄養や休養などのちょっとした教室など、たくさんの内容で楽しみながら生活習慣病予防が図られます。
- ◆普段運動をしていない、運動習慣のない方が対象です。参加者のグループワークなどもあり、運動が苦手な方でも続けられる工夫がいっぱいです。

2 日程等

教室名	ホップ ステップ 筋力アップで疲れないからだづくり		
会 場	緑区合同庁舎	ウェルネスさがみはら	南保健福祉センター
申込み締切日	8月6日(木)	11月19日(木)	10月8日(木)
開催日(初回)	8月29日(土)	12月12日(土)	10月31日(土)

教室名	運動でアンチエイジング		
会 場	緑区合同庁舎	ウェルネスさがみはら	南保健福祉センター
申込み締切日	10月28日(水)	10月5日(月)	8月13日(木)
開催日(初回)	11月19日(木)	10月27日(火)	9月4日(金)

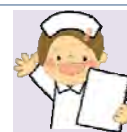
教室名	運動習慣をつけて生涯現役		
会 場	緑区合同庁舎	ウェルネスさがみはら	南保健福祉センター
申込み締切日	9月8日(火)	7月8日(水)	10月8日(木)
開催日(初回)	9月30日(水)	7月30日(木)	11月2日(月)

※各教室とも定員 15 名(抽選)、費用は無料。原則として、全 6 回全て参加できること。申し込みは、各会場の保健センターへ電話で受け付け。詳細は別添チラシのとおり。

問い合わせ先

中央保健センター

電話：042-769-8233(担当 村田)



※1) 生活習慣病：毎日の良くない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で、日本人の3分の2近くがこれで亡くなっています。具体的には「糖尿病」、「心臓病」、「高血圧」など。(厚生労働省ホームページ)

六〇〜六九歳の方必見です！

今こそからだのメンテナンス！

運動習慣をつけて

生涯現役

六回コース



みんな元気！さがみはら！

ご興味のある方は、中面をご覧ください。

どんな教室でしょうか。

・運動していない人が運動習慣を身に付ける教室です。

どんなことをしますか。

- ・運動の豆知識講座
- ・筋力トレーニング・ストレッチ
- ・簡単体力チェック
- ・運動体験エクササイズ
- ・マシントレーニング など



会場や日程はどこですか。

①ウエルネスさがみはら会場							開催日	開催時間
11月12日(木)	10月15日(木)	9月17日(木)	8月27日(木)	8月6日(木)	7月30日(木)			
								10時 ～ 正午

②緑区合同庁舎会場						開催日	開催時間
平成28年1月13日(水)	12月17日(木)	11月18日(水)	10月29日(木)	10月7日(水)	9月30日(水)		
							10時 ～ 正午

③南保健福祉センター会場						開催日	開催時間
2月15日(月)	平成28年1月18日(月)	12月21日(月)	11月30日(月)	11月9日(月)	11月2日(月)		
							10時 ～ 正午

どんな人が参加出来ますか。

左記の一～五の全てを満たす方

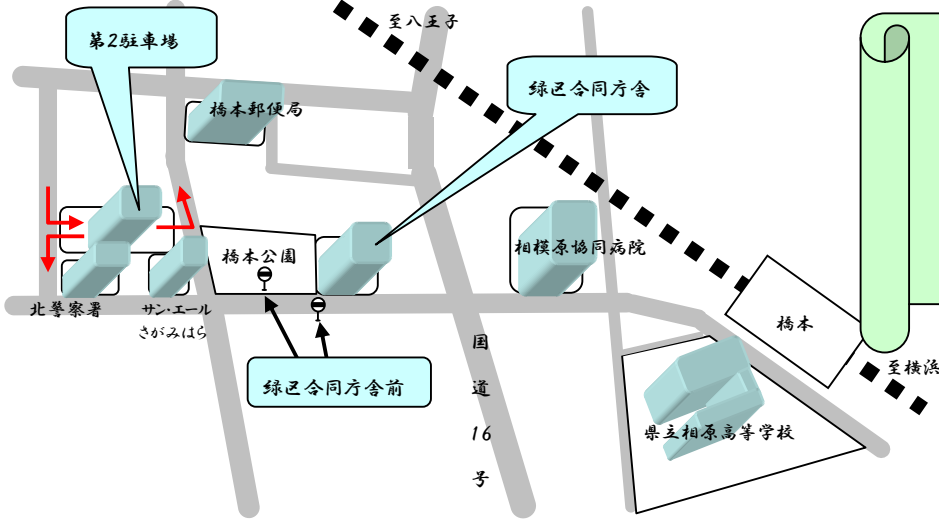
- ・一、相模原市在住・在勤の60～69歳までの方(昭和21年4月2日～昭和31年4月1日生まれ)
 - ・二、運動習慣がない方(息がはずむ運動を週2回、1回30分程度行っていない方)
 - ・三、初めて本教室に参加する方
 - ・四、お申し込みの時点で6日間の日程にすべて参加できる方
 - ・五、お申し込みの際「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート【左記】」で、全ての回答が「いいえ」だった方
 - あ、医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？
 - い、運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか？
 - う、体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり、脈の不整を感じたりすることがありますか？
 - え、「たちくらみ」や「めまい」がしたり、意識を失ったことがありますか？
- お、家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？
か、医師から足腰に障害があると言われたことがありますか？
き、運動をすると、足腰の痛みが悪化しますか？

申し込みはどのようにしたらいいですか。

・裏面の希望会場に直接お電話でお申し込みください。

- ・申込期限 ①会場—7月8日(水)まで ②会場—9月8日(火)まで ③会場—10月8日(木)まで
- ・こちらの教室は、定員15名です。定員を超えた場合は、抽選となります。結果は発送をもってお知らせします。

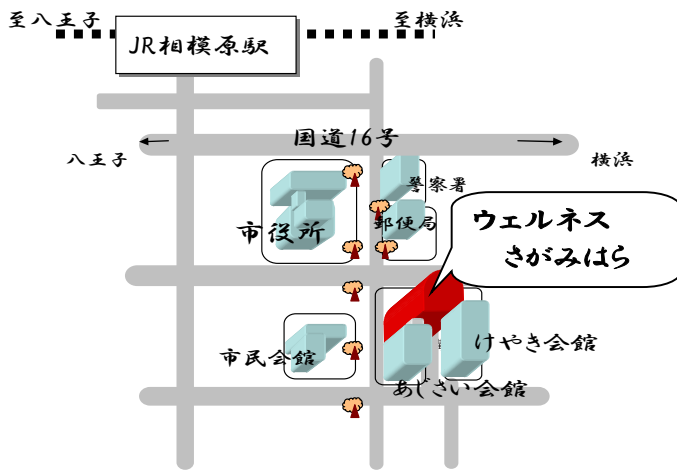
緑区合同庁舎会場案内図



お申込み・お問い合わせ
 相模原市 保健所 緑保健センター
 TEL 042-775-8816
 土日・祝日を除く
 午前8時30分～午後5時まで

※車でご来場される方は、混雑が予測されますので、
 緑区合同庁舎第2駐車場をご利用ください。

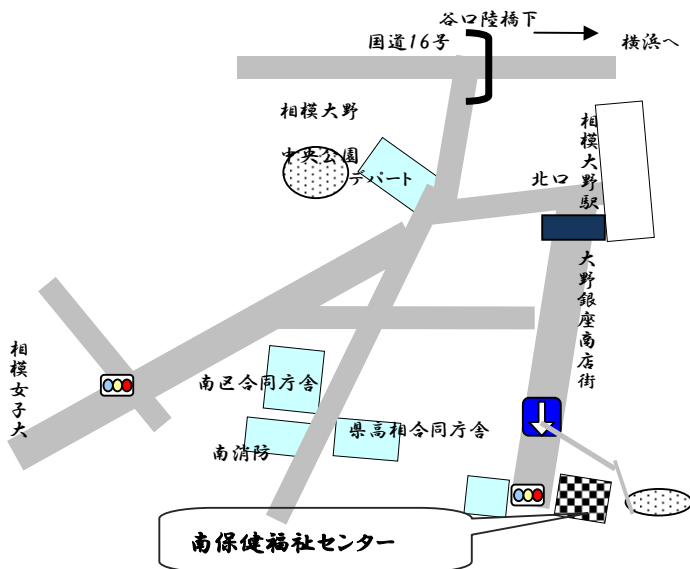
ウェルネスさがみはら会場案内図



お申込み・お問い合わせ
 相模原市 保健所 中央保健センター
 TEL 042-769-8233
 土日・祝日を除く
 午前8時30分～午後5時まで

※市役所周辺の市施設駐車場をご利用の際、
 2時間を越えた場合は有料(1時間200円)
 となります。

南保健福祉センター会場案内図



お申込み・お問い合わせ
 相模原市 保健所 南保健センター
 TEL 042-701-7708
 土日・祝日を除く
 午前8時30分～午後5時まで

ホップ ステップ!

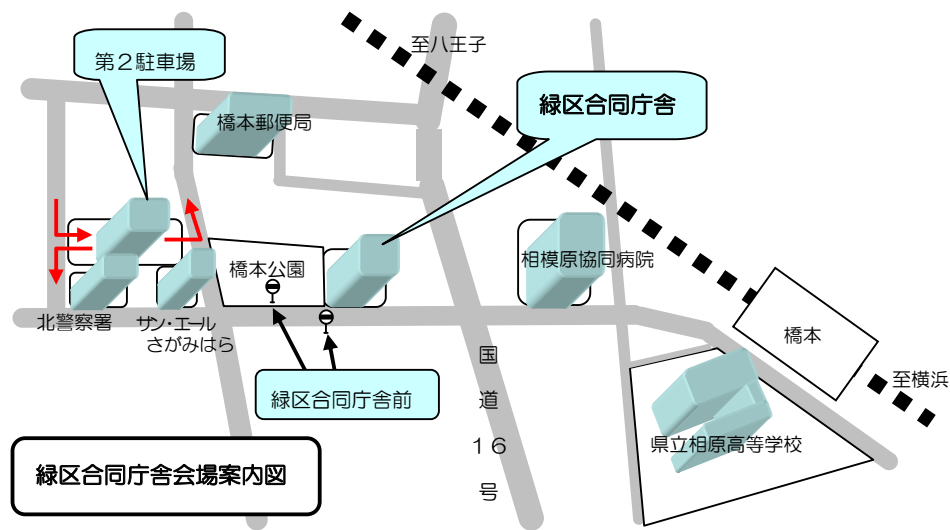
筋力アップで

疲れないからだづくり



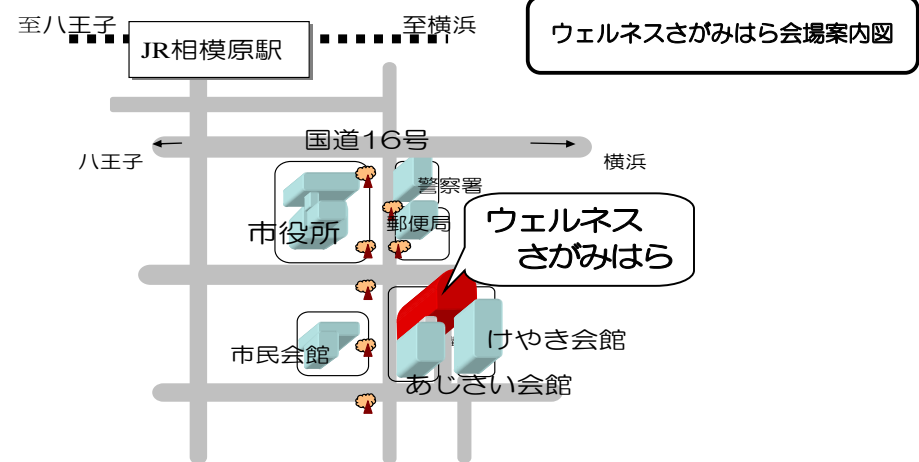
運動を始めてから、体力がついたせいか仕事の疲れが残らなくなったんだ！
今年の健康診断も怖くないゾ！！

イラスト出典：株式会社アクトゼロ



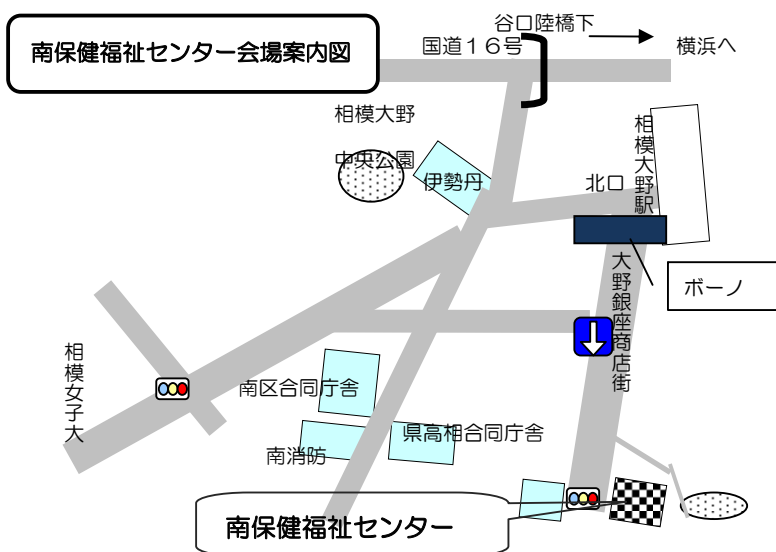
緑区合同庁舎会場案内図

お申込み・お問い合わせ (土日・祝日を除く、午前8時30分~午後5時まで)
相模原市保健所 緑保健センター TEL 042-775-8816
※車でご来場される方は、混雑が予測されますので、緑区合同庁舎第2駐車場をご利用ください。



ウェルネスさがみはら会場案内図

お申込み・お問い合わせ (土日・祝日を除く、午前8時30分~午後5時まで)
相模原市保健所 中央保健センター TEL 042-769-8233
※市役所周辺の市施設駐車場をご利用の際、2時間を超えた場合は有料(1時間200円)となります。



南保健福祉センター会場案内図

お申込み・お問い合わせ (土日・祝日を除く、午前8時30分~午後5時まで)
相模原市保健所 南保健センター TEL 042-701-7708



いつまでも若々しくいるためには姿勢が大切！！
美のためには筋力って大事だわ・・・

いつまでもきれいでいたいあなたのための

運動でアンチエイジング

運動していない人 集まれ！ 運動習慣をつけたい方のための教室

全6日間コース

知って得する！ 運動豆知識

運動って気持ちがいい！ みんなでエクササイズ！

知らなかった！ 効果的なウォーキングの姿勢

土曜コース 働くあなたに贈る..

ホップ ステップ 筋力アップで疲れなからだづくり



平日コース いつまでもきれいでありたいあなたのための

運動でアンチエイジング



区	日程	曜日	開催時間	会場	お申し込み期限
緑区	8月29日	土	午前 10:00～ 正午	緑区合同庁舎 4階 健康増進室	8月6日(木)
	9月5日				
	9月26日				
	10月17日				
	11月14日				
	12月12日				
中央区	12月12日	土	午後 2:00～ 午後 4:00	ウエルネスさがみはら A館 2階 健康増進室	11月19日(木)
	12月19日				
	H28年1月9日				
	1月30日				
	2月27日				
	3月26日				
南区	10月31日	土	午前 10:00～ 正午	南保健福祉センター 1階 健康増進室	10月8日(木)
	11月7日				
	11月28日				
	12月19日				
	H28年1月16日				
	2月13日				

区	日程	曜日	開催時間	会場	お申し込み期限
緑区	11月19日	木	午前 10:00～ 正午	緑区合同庁舎 4階 健康増進室	10月28日(水)
	11月26日				
	12月18日				
	H28年1月8日				
	2月5日				
	3月3日				
中央区	10月27日	火	午前 10:00～ 正午	ウエルネスさがみはら A館 2階 健康増進室	10月5日(月)
	11月4日				
	11月24日				
	12月15日				
	H28年1月12日				
	2月9日				
南区	9月4日	金	午前 10:00～ 正午	南保健福祉センター 1階 健康増進室	8月13日(木)
	9月11日				
	10月2日				
	10月23日				
	11月20日				
	12月25日				

お申し込み可能な方
 市内在住・在勤で、当該年度20歳～59歳の方（昭和31年4月2日～平成8年4月1日生まれ）。
 かつ、次の①から④の全てに当てはまる方 ※ 受付時にお尋ねさせていただきます。

①運動習慣のない方(息がはずむ運動を2回/週、1回30分程度行っていない方)
 ②初めて本教室に参加する方
 ③お申し込み時点で6日間すべてに参加が可能な方
 ④お申し込みの際「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート(右記)」で、すべて回答が「いいえ」だった方

定員 15名 (定員を超えた場合は 抽選 となります。結果は、発送をもってお知らせいたします。)

お申込み先 希望会場の連絡先にて、お申込みください。

<身体活動のリスクに関するスクリーニングシート> 「はい」 か 「いいえ」 でお答えください。

- ① 医師から心臓に問題があるといわれたことがありましたか？
(心電図で「異常がある」と言われたことがある場合も含まれます。)
- ② 運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか？
- ③ 体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり、脈の不正を感じたりすることがありますか？
- ④ 「たちくらみ」や「めまい」がしたり、意識を失ったことがありますか？
- ⑤ 家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？
- ⑥ 医師から足腰に障害があるといわれたことがありますか？
(脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと診断されたことがある場合も含まれます。)
- ⑦ 運動をすると、足腰の痛みが悪化しますか？

※1つでも「はい」があった方は身体活動による代謝効果のメリットよりも身体活動に伴うリスクが上回る可能性があります。積極的に取り組む前に、医師に相談をしてください。