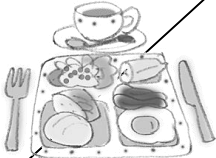


令和元年度 清瀬市健康大学日程表 NO. 2

【実技コース】 市報などに掲載されましたら、お申込みください。

	事業名	日程	時間	★ 保育あり (要予約)	対象者		会場
					60歳未満 ○	60歳以降 ◆	
第1回	男の健康料理教室 ～メンズキッチン～	5/30(木)・7/25(木) ・9/19(木)	10:00～ 13:00		○	◆	健康センター 2階
第2回	女性のための ヘルシークッキング (3日間コース)	10/16(水)・10/23(水) ・10/30(水)					
第3回	ヘルシー食材で おいしいランチ (生活習慣病予防教室)	9/26(木)					
第4回	快眠ヨガ 【 5回 】	6/5(水)	14:00～ 15:30	/	○	◆	健康センター 1階
		7/4(木) 女性限定	14:00～ 15:30	★	○	◆	
		8/1(木) 女性限定	10:00～ 11:30	★	○	/	
		9/11(水)	14:00～ 15:30	/	/	◆	
		10/10(木) 女性限定	10:00～ 11:30	★	○	◆	
第5回	美筋アップ教室 *ウエイトコントロールしたい方* 【 4回 】	6/12(水)	14:00～ 15:30	★	○	/	健康センター 1階
		7/10(水)	10:00～ 11:30	/	/	◆	
		9/5(木)	10:00～ 11:30	★	○	◆	
		10/16(水)	10:00～ 11:30	★	○	/	
第6回	ロコモ予防教室 (腰痛ひざ痛予防教室) 【 2回 】	6/21(金)	14:00～ 15:30	★	○	/	健康センター 1階
		8/22(木)	10:00～ 11:30	/	/	◆	
第7回	walking教室 【 2回 】	10/30(水)【2回実施】	13:30～ 14:50 15:10～ 16:30	/	○	◆	健康センター 2階

* 健康大学生は、実技コース参加1回のみ、必修となります。
* 第4～7回の教室は、お一人様最大5回までの参加とさせていただきます。
清瀬市健康福祉部健康推進課成人保健係 ☎ 042-497-2076 (直通)
お電話のおかけ間違いのないようお願いいたします。

ウォーキングによる 健康効果

✿生活習慣病予防✿

血糖値を下げたり、
血圧を下げる効果

✿心肺機能の向上✿

習慣的に継続すると、
全身持久力・筋力などの
体力維持・向上

✿肥満予防✿

エネルギー消費量が
増加し、腹囲・体重が
減りやすくなる

✿ストレス解消✿

気分転換やストレス解消
につながり、心身の健康
の向上に役立つ

