

## 募集

### 糖尿病予防教室

(ランチ・セミナー)

#### 参加者募集

糖尿病について、知りたい方などなたでも参加できます。

個別相談もでき、管理栄養士がわかりやすくお話をします。

気楽にご参加ください。

日 時：11月11日(土)

午前11時～午後1時30分

場 所：イルプラザ・カルチャ

ーセンター 調理実習室

募集人員：30名

参加費：無料

内 容：計測(希望者には、体重・

体脂肪・血圧測定・理想体重・

BMIの計算)

・バランスの良い昼食を体験して、

自分にあつた食事の量を知る

・食前と食後の血糖を自己測定し

血糖の変化を知る

持ち物：日頃使用しているご飯茶

碗、筆記用具、電卓

申込み方法：住所・氏名・電話番号を明記してFAXまたは電話

で申し込みください。

申込み先・問合せ：県栄養士会諏

岡支部栄養士会 織田さん(☎・

☎28-7805) または今井さ

ん(☎・☎23-3851)

## スポーツ

### 学校体育施設調整会議

12月分 11月19日(日)

時 間：中学校：午前10時～

小学校：午後1時～

場 所：市民総合体育館

第1会議室

※会議に参加される際には、必ず

「学校体育施設開放利用団体登

録許可証」をお持ちください。

### 11月ファミリースポーツデー

市民総合体育館を市民のみな

んに無料開放します。

期 日：11月19日(日)

時 間：午前9時～午後4時

体育指導委員(3名)がいます

のでわからない事など気軽に声を

かけてください。

庭球場・屋内水泳プールは有料

となります。

(開場 午前9時～午後4時)

### スポーツ教室

スポーツ振興課

☎22-8800

#### 小中学生対象

アイスホッケー教室 全6回

期 間：11月3日(金)～

12月3日(日)の間

対 象：市内在住の小中学生

時 間：午後3時15分～5時45分

場 所：やまびこスケートの森

アイスアリーナ

定 員：50名

#### 市民全般対象

カーリング教室 全4回

期 間：11月19日(日)～

平成19年2月18日(日)

毎回日曜日

対 象：市内在住・在勤の方

時 間：午後4時～7時

場 所：やまびこスケートの森

アイスアリーナ

定 員：40名

## 市民屋内水泳プールからのお知らせ

10月31日(火)をもちまして、

幼児プール、スライダープールは閉場となります。

11月1日(水)からは25mプールのみ利用となります。

### 岡工バレー部インターハイ・国体優勝報告交流会

日 時 10月28日(土)  
午前10時～午後4時

場 所 市民総合体育館

内 容 午前10時～ バレーボール教室  
午後1時30分～ 記念式典  
午後2時～ 交流試合

岡工現役チームVS岡工OBチーム

全日本越川選手ほかのグッズがチャリティー抽選で当たる!!

### 無料! トレーニング指導個別相談

あなたのためだけの60分。専門トレーナーがあなたの目的にあったトレーニングメニューを作成・指導します。

会場…市民総合体育館トレーニングルーム

減量・健康相談	11月4日(土) 午後1時～4時
	11月18日(土) 午後1時～4時
スポーツリハビリ相談	11月14日(火) 午後6時～9時

※マン・ツー・マン指導となるため、必ず前日までにお申し込みください。 申込み・問合せ スポーツ振興課☎22-8800

【問合せ】健康推進課国保医療  
 (内線1190)  
 ☎23-5666  
 Eメールアドレス  
 ho@city.okaya.nagano.jp

# 国保やまびこ健康運動教室

## 後期コース受講者募集

適度な運動を効果的に行うことで、健康の維持、増進と生活習慣病の予防をするため「国保やまびこ健康運動教室」を開催しています。11月から始まる後期コースの受講者の募集を10月23日(月)まで行いますので、ぜひご参加ください。

**日時** 11月1日(水)～平成19年3月16日(金) 毎週水・金曜日 午前10時～正午

**場所** やまびこスケートの森トレーニングセンター ほか

**定員** 10名 (国保加入者を優先します)

**受講料等** 一人9,000円 スポーツ保険料1,300円

**申込み** 10月23日(月)までに健康推進課(内線1190)へお電話で申し込んでください。

- その他**
- ①受講料およびスポーツ保険料は開講式当日にお持ちください。
  - ②応募多数の場合は、前期コースに参加されていない方および国保加入者を優先します。
  - ③事故を防止するため、医師によるメディカルチェックの結果によっては受講が取り消しになる場合があります。この際、受講料は返金しますがスポーツ保険料はお返しできませんのでご了承ください。



後期コース日程	項目	内容
11月1日(水)	開講式・オリエンテーション	目的、日程、諸注意
	メディカルチェック	医学的検査(安静時心電図、血液検査)
11月15日(水)	体力、体脂肪測定	筋力、全身持久力、敏捷性、柔軟性等測定
11月17日(金)	メディカルチェックおよび体力測定結果報告、運動実技	
11月22日(水)～ 2月28日(水) ※祝祭日を除く 毎水曜日・金曜日	運動実技	健康増進、運動不足解消、減量、 生活習慣病予防のための運動実技 ウェイトトレーニング・エアロビクス・ ウォーキング・アクアウォーキング
3月2日(金)	メディカルチェック・実技	医学的検査(安静時心電図、血液検査)
3月7日(水)	体力、体脂肪測定	筋力、全身持久力、敏捷性、柔軟性等測定
3月9日(金)	グループワーク	運動効果とこれからの生活
3月16日(金)	結果報告・閉講式	受診前後の変化、アンケート等