

# ゆったり健康教室

あなたの健康づくりを応援します!



寒くなってくると、外出したり運動することがおっくうになってしまいがちです。せっかくスリムになった身体も冬にリバウンド。そんな経験ありませんか?

この教室は、専門トレーナーの指導を受けながら、フロアでのトレーニングと温水プールでのトレーニングを実施していきます。仲間と一緒に「冬でも太らない」身体を作りましょう!

今回の教室は運動以外にも生活習慣病予防やストレスの話も内容に入れています。この機会に、ぜひご参加ください。

**対象者** 市内在住でおおむね40～64歳で健康状態にほぼ問題なく運動ができる方  
水中運動が初心者の方 (※初めて教室に参加される方を優先します)

**日時** 12月12日～平成19年2月20日 毎週火曜日 (全10回)  
午前9時30分～11時30分 ※1月2日は除きます

**定員** 16名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

**内容** ●フロアでのトレーニング  
〔簡単な体力測定、健脚体操、バランスボールを使った運動、マット運動〕  
●温水プールでのトレーニング  
〔ウォーキング、水流・水圧を利用した運動〕  
●病気の予防についての話

**場所** おかや総合福祉センター 諏訪湖ハイツ 「温泉リハビリ施設」

**負担金** 施設利用料…1回200円 受講料…1人2,000円 (※受講料は初回に集めます)

**申込み** 11月21日(火) 午前8時30分から受付開始

※水着(有料)と水泳帽子(無料)はレンタルもあります。ご希望の方は申込み時にお伝えください。

～前回参加者の声～

- ☆運動不足であることを知ったのでこれからも自分なりに続けていきたいと思いました。(40代女性)
- ☆肩こりと背中痛みがありましたが、とても楽になりました。(50代女性)
- ☆楽しく運動に参加でき、水中運動の素晴らしさを感じました。(60代女性)

♪水中運動のメリット♪

- 泳げない方でも大丈夫!
- 膝や腰に負担をかけません
- 簡単な動きで効果的に運動ができます

健康推進課 (内線1192) FAX 23-5666 E-mail: ho@city.okaya.nagano.jp

## 生活習慣病フォローアップ事業

# 運動療法教室 第3期分 受講者募集

市では、生活習慣病フォローアップ事業として運動療法教室を開催しています。運動による疾病の症状改善・軽減や日常生活に積極的に運動を取り入れ、運動習慣を身につけることにより自らの健康保持等を行えるよう、岡谷市医師会と連携のもと厚生労働省指定「健康増進施設」やまびこスケートの森トレーニングセンターを利用して実施しています。

現在第2期を開催中ですが、ここで第3期分の受講者募集を行いますのでぜひご参加ください。

**対象者** **定員 15人** : 健康診断の結果、または医師により生活習慣病(糖尿病・高脂血症・高血圧・肥満症)と診断され、運動療法が必要と判断された疾患患者および予備群の方

**期間** 第3期 12月11日～3月 (火、木、金の週3日) 午後1時30分～3時30分

**受講料** 一人 15,000円 (スポーツ保険料別途)

**内容** ①運動負荷試験 ②形態、体脂肪測定、体力測定  
③医師による講座 ④食生活に関する基礎講座  
⑤運動療法 ※運動については医師による運動処方箋により各自のプログラムとなります。

**場所** やまびこスケートの森トレーニングセンター

**申込み** **11月27日(月)** までに健康推進課の窓口で、**運動療法教室参加申込書** (健康推進課・医療機関の窓口にあるチラシをご覧ください)、**運動許可証** (かかり付けの医師にご相談ください)、**印鑑** を持ってお申し込みください。【定員になり次第締め切りとなります】

【問合せ】健康推進課 国保医療担当 (内線1190)

感動のステージへ…

# CANORA HALL

カノラホール〈岡谷市文化会館〉  
☎24-1300 FAX 24-1412

## INFORMATION

『カノラ』（ラテン語）高らかに響き渡る「最良な響きで聴こえること」をテーマとしたこのホールのネーミングは、文化創造を「高らかに美しい声」で歌い上げるイメージを表現しています。

※予定ですので、都合により変更になることがあります。ご確認のうえ、お越しく下さい。

### カノラ・ウィークエンド・コンサート

CANORA WEEKEND CONCERT ~新しい風のささやき~

**12月2日(土) 午後7時開演**  
**三遊亭亜郎 ミュージカル落語**

ミュージカル俳優から落語家へ転身した経歴を活かした新ジャンル「ミュージカル落語」。寄席、ミュージカルどちらのファンの方も一緒に笑ってお楽しみ下さい。

平成19年1月20日(土) 宗田舞子のピアノ絵本館  
平成19年2月17日(土) 水谷川優子チェロリサイタル

今後の予定

▼INFORMATION▼  
【主催】カノラホール（岡谷市振興公社）  
【時間】午後6時30分開場 午後7時開演 【会場】小ホール  
【チケット】各公演 全席自由2,000円 小中高生1,500円  
3公演セット券5,000円


### 大ホール 12月の予定

期 日	イ ベ ン ト 名	開 演	問 合 せ
3(日)	岡谷市文化祭 第2回演劇祭	14:00~	岡谷市教育委員会 ☎23-4811
8(金)	岡谷東部中学校 合唱コンクール	12:30~	岡谷東部中学校 ☎27-8644
9(土)	小原孝ピアノよ歌え! クリスマスコンサート	18:30~	グッドニュース ☎54-7210
10(日)	ろうきん岡谷支店 親子アニメ祭り	11:00~	長野県労働金庫岡谷支店 ☎22-1000
17(日)	岡谷工業高校吹奏楽部 第31回定期演奏会	13:30~	岡谷工業高校吹奏楽部 ☎22-2847
19(火)	音楽座ミュージカル 「リトルプリンス」	19:00~	カノラホール

### 音楽座ミュージカル リトルプリンス

~「星の王子さま」より~原作 サン=テグジュベリ

**12月19日(火) 午後7時開演**



心で見なくちゃ、ものごとは見えないんだ。  
かんじんなことは、目にみえないんだよ…

▼INFORMATION▼  
【主催】カノラホール（岡谷市振興公社）  
【時間】午後6時30分開場 午後7時開演  
【会場】大ホール  
【チケット】全席指定 S席5,000円 A席4,000円  
小中高生1,000円

### 小ホール

期 日	イ ベ ン ト 名	開 演	問 合 せ
2(土)	カノラ・ウィークエンド・コンサート 三遊亭亜郎ミュージカル落語	19:00~	カノラホール
3(日)	小口悦子ピアノ・ソルフェージュ教室 Piano Concert	13:00~	小口悦子ピアノ・ソルフェージュ教室 ☎28-6287
10(日)	カノラ・オーケストラ クリスマスコンサート	14:00~	カノラホール
10(日)	岡谷イルフダンスの会 Xマス ダンスパーティー	18:30~	岡谷イルフダンスの会 ☎22-2116
16(土)	ゴスペルクワイヤIn Dios クリスマスコンサート	18:30~	ゴスペルクワイヤIn Dios ☎28-3750
17(日)	桐朋学園大学音楽学部付属 「子供のための音楽教室」 発表演奏会	13:00~	桐朋学園大学音楽学部付属 「子供のための音楽教室」 ☎23-2189

あいさつではじまる

ふれあいたいみ

子どもを守るみんなの目

〈午前7時~8時〉〈午後3時~5時〉

あいさつは 笑顔を増やす おまじない

岡谷西部中学校1年 野口 薫

あいさつは 心を変える 言葉だよ

岡谷北部中学校1年 中島 真奈美

広報 **おかや** No.1274 平成18年11月15日号  
毎月1日・15日発行

- 発行日/平成18年11月15日
- 発行編集/岡谷市総務部企画課  
☎0266-23-4811 FAX 0266-23-5022  
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号
- 岡谷市ホームページアドレス  
<http://www.city.okaya.nagano.jp/>
- 印刷/株式会社 美膳堂



人口のうごき 平成18年10月1日現在

[市章]

●人 口	54,208人 (-79)
男	26,432人 (-58)
女	27,776人 (-21)
●世帯数	19,611世帯 (-44)

( ) 内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ