

# 平成20年度健康づくり実践者養成講座 参加者募集!

☆山本地域振興局福祉環境部（能代保健所）では、生活習慣病予防のため、自ら健康づくりを  
実践する人を地域に増やすことを目的に、健康講座を開催します。  
生活習慣を見直したいと思っている方、一緒に健康づくりをはじめましょう！  
～保健所スタッフ、健康運動指導士等があなたの健康づくりを応援します！～

【実施主体】：山本地域振興局福祉環境部（能代保健所）

【実施時期】：平成20年8月～10月（6回）

【対象者】：健康づくり活動に自ら実践が可能な方  
・運動制限の指導を受けていない方  
・原則として全課程に参加できる方  
・会場までは各自で移動となります

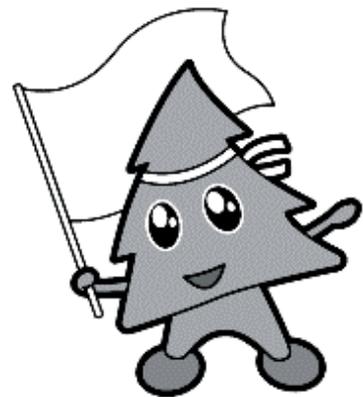
【募集人数】：30人程度（※昨年までの受講者以外）

【参加費】：無料

【募集期間】：平成20年7月1日～8月11日

【申込受付】：〒016-0815 能代市御指南町1-10

山本地域振興局福祉環境部（能代保健所）健康・予防班あて  
Tel 52-4331 FAX 53-4114



	日時・会場	内 容	講師など
1	8月20日（水） 午後1時～3時30分 会場：能代保健所	開講式 健康診断（問診、計測） 健康講話	・健康状態をチェック ・体脂肪測定、骨密度測定 ・食事診断 ・医師の講話 保健所スタッフ （医師、保健師、 管理栄養士）
2	9月 3日（水） 午後1時30分～3時30分 会場：アリナス	ウォーキングの基本	・正しい歩き方を学ぶ！ ・歩数計の使い方 保健所スタッフ 健康運動指導士
3	9月17日（水） 午後1時30分～3時30分 会場：能代保健所	栄養講話 食事診断結果お知らせ	・バランスのよい食事① ・普段の自分の食事の状態を 知ろう！ 保健所スタッフ
4	10月 1日（水） 午前10時～12時 会場：別記	ウォーキングの実践 ～風の松原～	・市営グラウンドを出発し風の 松原を歩きます （雨天時の会場：アリナス） 保健所スタッフ 運動インストラクター
5	10月15日（水） 午前10時～午後1時 会場：能代山本広域交流センター	調理実習 情報交換	・バランスのよい食事② ・実施状況の報告と情報交換 保健所スタッフ
6	10月29日（水） 午後1時30分～3時30分 会場：アリナス	計測（希望者のみ） 冬期間の運動実技 閉講式	・体脂肪や体重など希望者は 計測できます ・冬期間にできる運動 保健所スタッフ 健康運動指導士