

ウォーキングで「プラス・テン」

今より
10分多く
体を動かし
ましょう！



●最近からだを動かしていますか？

メタボリックシンドロームやがん、認知症、ロコモティブシンドロームの予防には、有酸素運動であるウォーキングが有効であると言われています。1日あたり1,000歩プラスして歩くと、1日あたり約30kcal、1年間続くと約1～1.5kgの体重減少に相当します。今日からいつもより10分多く歩いてみましょう。

※エネルギーの消費量体重60kg、歩幅70cmの人が、時速4kmで10分歩くと約30kcalを消費します。

●すこやか100万歩手帳 好評配付中

楽しみながらウォーキングを続けるのに是非ご利用ください。市役所、各支所、元気城下町プラザ、元気城下町ぷらっと、保健センターで配付しています。

【すこやか100万歩手帳の使い方】

- 1 歩数を「ウォーキングの歩数記録」に記入して、歩数を合計します。
- 2 地図のスタートから、1万歩になるごとにボウルを1つぬりましょう。東西のコースでどのくらい歩いたかがわかります。
- 3 100万歩達成したら、手帳をもらったところに申請すると、記念のバッジがもらえます。

10分のウォーキングは、約1,000歩程度です！



問合せ＝保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)

令和元年度 公民館お正月講座 受講者募集

対象＝市内在住・在勤の人

申込＝11月12日(火)までの9時～17時に、官製ハガキか通信費63円を持って、開講される各公民館の事務室へ(南部公民館は水・日曜と祝日を除く、治道・昭和各地区公民館は土・日曜と祝日を除く)

郵送の場合は、往復ハガキに、①講座名 ②郵便番号 ③住所(在勤者は勤務先・所在地も) ④名前(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦返信欄に申込者の郵便番号・住所・名前を記入して、11月12日(火)までに(必着)、開講される各公民館へ郵送してください

※定員を超えた講座は、11月15日(金)10時から各公民館で抽選します。

※講座の日程などは、一部変更する場合があります。問い合わせは、各公民館へ。

開催場所・日時・内容等＝

南部公民館(〒639-1123 筒井町600-4 ☎59-1316)

講座名	開催日時	対象・定員	指導者	参加費
切り板はり合わせ 木工えとづくり	12月5日(木) 9:30～11:30	成人15人	手作り木製玩具製作 講師 塩見 浩二	400円

治道地区公民館(〒639-1115 横田町261-1 ☎56-3085)

講座名	開催日時	対象・定員	指導者	参加費
正月料理	12月13日(金) 13:30～15:30	成人20人	奈良県栄養士会 地域活動員 中西 幸子	700円
新年を飾るフラワーアレンジメント	12月26日(木) 10:00～12:00	成人16人	日本フラワーデザイナー協会本部 講師 田中 友子	1,700円

昭和地区公民館(〒639-1124 馬司町331-56 ☎56-0015)

講座名	開催日時	対象・定員	指導者	参加費
クリスマスリースを作ろう	11月30日(土) 13:00～15:00	成人12人程度 (親子可)	日本フラワーデザイナー協会本部 講師 田中 友子	1,200円

不妊に悩む人への支援事業

◆不妊専門相談センターの相談

専門の相談員(助産師)が不妊症・不育症に関して悩んだり迷ったりしている人の相談に応じます

問合せ＝奈良県不妊専門相談センター(☎0744-22-0311)

※毎週金曜13時～16時(祝日・年末年始を除く)

◆特定不妊治療の助成

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けたご夫婦の治療費の一部(上限15万または7万5千円)を助成。※治療内容によっては、助成金額が上がる場合があります。※年齢制限や、所得制限がございます。詳しくは、奈良県健康推進課のホームページをご覧ください。

奈良県では、不妊に悩むご夫婦に以下の事業を行っています。

【共通】問合せ＝奈良県 健康推進課(☎0742-27-8661)