

九条スポーツセンター ☆春休み短期教室のご案内☆

教室名	開催日	時間	対象	本科生	外部生	定員
子ども水泳教室	3月28日(月)～4月1日(金) 4日間(火曜日休館日)	8:30～9:45	水慣れ～4泳法 ひよこ級～たか級	4,400円 (税込)	5,280円 (税込)	24人
子ども体操教室	4月1・8・15・22日(金) (全4回)	15:40～16:30	(初心)年中～年長	3,930円(税込)		15人
		16:45～17:35	(初級)小1・小2	3,930円(税込)		15人
		17:50～18:40	(中級)小3・小6	3,930円(税込)		15人
空手教室 (入門・初級)	4月2・9・16・23日(土) (全4回)	16:45～17:45	4歳～	3,930円(税込)		10人

※フロント来館優先受付：3月21日(祝・月)9時～。

※子ども水泳教室は最終日に認定会がございます。

※受付は先着順となります。定員に達した場合は受付を終了いたします。

※フロント来館受付時に申込用紙の記入(認印必要)・料金の支払いをお願いいたします。

☆3月～4月 教室案内☆

教室日程＝3月3日(木)～4月27日(水)各教室全8回

持ち物＝参加費・認印

申込・問合せ＝直接、九条スポーツセンター(☎52-1245)へ

※定員に達しているクラスもございますので、事前にお問い合わせください。

がんリスクを減らすための5つの健康習慣

今日から
始めよう

国立がん研究センター等では、科学的根拠に根ざした予防「日本人のためのがん予防法」を定めています。

① 禁煙する：たばこは吸わない。他人のたばこの煙(受動喫煙)を避ける。

② 節酒する：節度のある飲酒を心がける。

1日あたりの目安： 日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎・発泡酒原液で1合の2/3、ウイスキー・ブランデーダブル1杯、ワインボトル1/3程度のいずれか。

③ 食生活を見直す：減塩する(男性は8g未満。女性は7g未満)。野菜と果物をとる。

目標：1日あたり野菜を350g。果物とたして400g程度食べる。熱い飲み物や食べ物少し冷ましてからとる。



ベジタベちゃん

④ 身体を動かす：

目安：歩行または、それと同等以上の強度の身体活動を1日60分。また、息がはずむ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行う。

⑤ 適正体重を維持する：がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなるのがわかっている。

BMI(肥満度)の計算方法

$$\text{BMI(肥満度)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※BMIが22の人が最も病気にかかりにくいと言われています。

(男性21～27 女性21～25の範囲になるように管理する)

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

◆5つの健康習慣に実践することでがんリスクは約4割減ると言われています。

今日から、日頃の生活習慣を見直しましょう！定期的ながん検診も忘れずに！

詳細は

問合せ＝さんて郡山(☎58-3333)

