

にこにこウォーキング日程表

参加者には「にこにこウォーキング手帳」を差し上げます。

回数	月 日	時 間	内 容	会 場
1	6 / 14 (火)	10:00 ~ 11:30	開講式 ・問診、健康相談 ・運動に関わる栄 養指導 (肥満と食事)	保健センター
2	6 / 27 (月)	10:00 ~ 11:30	運動実技 ・ストレッチ、軽 体操 ・体力測定	中央公民館 (旧サン・アビリ ティーズ大館)
3	7 / 11 (月)	10:00 ~ 11:30	運動実技 ・ストレッチ、ウ ォーキング	中央公民館周辺
4	7 / 25 (月)	10:00 ~ 11:30	運動実技 ・体力測定、スト レッチ ・ニュースポーツ	保健センター周辺
5	8 / 24 (水)	10:00 ~ 11:30	運動実技 ・ストレッチ、ウ ォーキング	市民体育館
6	9 / 5 (月)	10:00 ~ 11:30	運動実技 ・ストレッチ、ウ ォーキング	樹海ドーム周辺
7	9 / 26 (月)	10:00 ~ 11:30	運動実技 ・ストレッチ、ウ ォーキング	長根山運動公園周辺
8	10 / 19 (水)	13:30 ~ 15:00	運動実技 ・ストレッチ、ウ ォーキング ・筋力トレーニ ング	樹海ドーム

運動教室参加者募集 にこにこウォーキング(全8回)



山田記念ロードレース大会

国保だより

高齢になっても生き生きと暮らすその秘訣は、歩くこと。歩くことがなござりになっていけません。楽しいウォーキングを身に付けましょう。

対象

おおむね70歳未満の運動可能な

かた

参加費 無料

募集人数 30人(先着順)

募集開始 6月1日(水)

申し込み方法

電話またはFAXでお申し込みください。

申問 保健センター ☎42 9055
FAX 42 9054

保健センターの

健康相談

お近くの会場へ

保健師が、個別に健康への悩みや相談に応じています。血圧測定も行いますので、お気軽にお越しください。持ち物・健康手帳をお持ちでないかたには差し上げます。費用は無料です。

問 保健センター ☎42 9055

6月の健康相談

と き	会 場
8日(水)	釈迦内公民館
10日(金)	保健センター
15日(水)	矢立公民館
21日(火)	下川沿公民館

時間は10時~11時30分です。

健康一口メモ

食物繊維はこんなにすごい!



6月は、山菜取りのシーズンです。山菜には、豊富な食物繊維が含まれているのをご存知ですか。

食物繊維の効果

- ・血糖の急激な上昇を抑えます。
- ・高血圧を予防します。
- ・血中コレステロールの上昇を防ぎます。

消化されないので、満腹感があり、エネルギーの過剰摂取が防止出来ます。

食物繊維ってなあに?

食品中の消化されにくいセルロース、リグニン、アルギニン

食物繊維の含有量

食品名	1食分(g)	食物繊維含有量(g)
ゆでゼンマイ	100	5.2
ゆでワラビ	100	3.0
ゆでタケノコ	100	3.3
参考 その他の食物繊維の多い食品		
食パン	60(1枚)	1.4
バナナ	100	1.1
大根	100	4.0
ひじき(乾)	9(煮物1人分)	3.9
こんにやく	100	3.0
ゴボウ	100	5.7

酸をいいます。1日350g以上の野菜を取りましょう。ちよつと待って!

食物繊維の取り過ぎは、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素の吸収を邪魔する場合があります。何事もほどほどに。