

お得に楽しく
健康維持のコ
ツを学ぶ塾

がくしゅうじゅく けんこう楽習塾

奥出雲町では、国民健康保険の方を対象に、生活習慣病を予防するために食事と運動を中心とした「けんこう楽習塾」を全6回シリーズで開催しました。

参加者の皆さんは毎回、「株式会社さんびる」の管理栄養士による約45分の栄養の講座を熱心に聞き、健康運動指導士による運動の講座では、有酸素運動を約30分間意欲的に取り組んでおられました。

また、全員に無料で貸し出した活動量計を使って、毎日の歩数や消費カロリーを測定し、それを元気応援ダイアリーに記録することで、自宅での継続した取り組みにつながりました。



参加者の感想 (一部抜粋)

- 話をよく聞いて下さり、アドバイスして下さいだったので励みになりました
- 運動をがんばろうという気になりました
- 前向きになりました！
- 教えてもらったことを持続させていこうと思っています

来年度以降も「けんこう楽習塾」を開催する予定です。
より参加しやすく、楽しく学べる教室にしていきます。
対象の方へはご案内いたしますが、興味のある方は、役場
健康福祉課保健師までお問い合わせください！

