

体づくり教室 ～動ける体をつくるために～

★自宅にいても簡単にできるストレッチや運動をスポーツジムのトレーナーと一緒に楽しく実践していく教室です。町内3か所で行うので通いやすいのもポイントです。お友達を誘ってぜひ参加しましょう。

対象 町民の方 **参加費** 無料 **申込み** 不要
時間 午後1時30分～3時（受付：午後1時～）

運動しやすい服装でご参加ください。水分補給のために飲み物をご持参ください。

	[高田コース] 保健センター	[本郷コース] 本郷地域づくりセンター（本郷庁舎）	[新鶴コース] 新鶴高齢者福祉センター
1回目	4月21日（火）	4月22日（水）	4月27日（月）
2回目	5月26日（火）	5月19日（火）	5月29日（金）
3回目	6月24日（水）	6月23日（火）	6月26日（金）
4回目	7月8日（水）	7月15日（水）	7月22日（水）
5回目	8月7日（金）	8月5日（水）	8月18日（火）
6回目	9月2日（水）	9月9日（水）	9月14日（月）
7回目	10月7日（水）	10月9日（金）	10月20日（火）
8回目	11月16日（月）	11月11日（水）	11月25日（水）
9回目	12月7日（月）	12月14日（月）	12月15日（火）
10回目	1月13日（水）	1月14日（木）	1月18日（月）
11回目	2月16日（火）	2月18日（木）	2月24日（水）
12回目	3月12日（金）	3月16日（火）	3月17日（水）

プラステン
+10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳～64歳 元氣にからだを動かしましょう。1日60分!

プラステン +10で目指そう!

65歳以上 じっとしていないで、1日40分!

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

健康あいづみさと21プラン

みんなで取り組もう!

7箇条

1 職場で正しい座り方やストレッチ体操を取り入れよう!



2 自転車や徒歩通勤で気持ちを切り替えよう!



3 各種健（検）診やポスター、保健指導をきっかけに、プラステン+10（プラス10分）からだを動かそう!



4 町内の運動施設やウォーキングコースを知り平均歩数や身体活動を増やそう! ふくしま健民アプリを活用しよう!



5 歩いて買い物・送り迎えなど少しずつでもからだを動かそう!



6 高齢者の方は外出や学び、体験ができる機会を大切にしよう!



7 学校からの帰宅後や休日は、外でからだを動かす遊びを取り入れよう!



詳しくは

健康あいづみさと21プラン | Q で検索

きりとりせん

きりとりせん

こころの健康相談

開催日	スタッフ	時間	
5月13日（水）	臨床心理士	13:30～16:30	<p>眠れない、やる気が出ない、お酒を飲んで仕事に支障をきたす、子どもの様々な問題が続くなど、こころの健康が気になったら相談ください。</p> <p>◆場 所：保健センター</p> <p>◆対 象：心の健康に関する困りごとを抱える方やご家族の方</p> <p>◆申 込：事前に電話等で相談時間の予約をお願いします。</p> <p>◆費 用：無料</p> <p>◆そ の 他：保健師による相談は、随時受付いたします。</p> <p>健康ふくし課健康増進係 ☎ 55-1145</p>
6月17日（水）	臨床心理士	13:30～16:30	
7月22日（水）	精神科医師	15:00～16:30	
9月16日（水）	臨床心理士	13:30～16:30	
10月28日（水）	精神科医師	15:00～16:30	
11月25日（水）	臨床心理士	13:30～16:30	
1月20日（水）	臨床心理士	13:30～16:30	
2月17日（水）	精神科医師	15:00～16:30	
3月17日（水）	臨床心理士	13:30～16:30	

「ちょっと」の工夫で美味しく減塩

料理するときの工夫

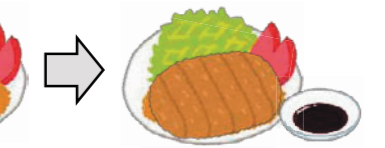
- 味付けは「ちょっと」うす味でストップ
- うま味、酸味、辛みを利用する
- 汁物を具だくさんにする



具だくさんのみそ汁にすると塩分を約20%カットできる

食べるときの工夫

- 減塩調味料を活用する
- しょうゆやソースはかけずに、「ちょっと」つける
- 麺類の汁は「ちょっと」我慢しよう
- 薄味の料理でも食べ過ぎない



「かける」を「つける」にすると塩分を約70%カットできる

お買い物をするときの工夫

- 減塩スナック菓子や減塩おつまみ等減塩食品を選ぶ
- 買い物や外食をするときは「栄養成分表示」をチェックし、食塩相当量を「ちょっと」見てみる



ラーメンの汁を全て残すと塩分を約70%カットできる