

# 令和6年度 元気アップ教室のご案内

# 健康 増進

■問合せ 健康増進課 ☎029-885-1889

メタボリックシンドロームや生活習慣病予防を目的として、生活にすぐに取り入れられる身体の動かし方を学ぶことが出来る教室です。各コースの初回に15分程度の簡単な体力テストを行います。体力テストの結果から、体を動かすきっかけづくりになっています。初めて参加される方も大歓迎です！お気軽にご参加ください。

## 【実施日】

コース名	春コース	秋コース	冬コース
実施日	5月14日(火)、5月21日(火) 5月28日(火)、6月4日(火) 6月18日(火)、6月25日(火)	10月21日(月)、10月28日(月) 11月11日(月)、11月18日(月) 11月25日(月)、12月2日(月)	令和7年 2月4日(火)、2月18日(火) 2月25日(火)、3月4日(火) 3月11日(火)、3月18日(火)
時間	午後1時30分～3時	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時
申込期間	4月30日(火)～5月2日(木)	10月9日(水)～11日(金)	1月27日(月)～29日(水)

**【申込】** 各コースの申込期間中に、健康増進課までお申込みください。原則、ご本人またはご家族からのお申込みとさせていただきます。(定員になり次第申込を締切りますので、お早めにお申込みください。)

**【対象】** 美浦村に住民票があるの40歳以上の方

**【内容】** 健康運動指導士による有酸素運動+筋肉トレーニング+簡単な講話などの集団指導  
※軽く汗をかく程度の運動強度です。足腰に不安のある方は、65歳以上を対象とした『ますます元気教室』がおすすめです。(詳細については、今後広報などでお知らせします。)

**【定員】** 各コース13名(先着順)

**【会場】** 美浦村保健センター

※多くの方にご参加いただけるように年間を通して、**おひとり1コースのみ**の受講になります。

**【持ち物】** 飲み物、汗拭き用タオル、筆記用具

**【服装】** 動きやすい服装

※各コースの初回には、簡単な体組成測定や体力チェックを行います。素足になりやすい靴下でお越しください。

## 休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時

※都合により当番医を変更することがあります。

4月	21日(日)	阿見第一クリニック	☎029-887-3511	5月	4日(土)	美浦中央病院	☎029-885-3551
	28日(日)	あみ小林クリニック	☎029-888-2200		5日(日)	宮本病院	☎0299-79-2114
	29日(祝)	阿見ぎぼクリニック	☎029-888-8800		6日(祝)	あみ泌尿器科クリニック	☎029-842-2200
5月	3日(祝)	あみ東クリニック	☎029-889-8870	12日(日)	市川ファミリークリニック	☎029-843-3301	

5月の  
乳幼児健診

4か月児 5月20日(月)

3歳児 5月13日(月)

▶対象者の方には、1か月前に通知を郵送いたします。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000

おとな #7119