

# 彩夏ちゃん健康長寿プロジェクト レポート 第4報

今月は、彩夏ちゃん健康長寿プロジェクト I わくわくどーむ DE 健康づくり事業をご紹介します。

☎健康づくり課 ☎465-8611

## わくわくどーむ DE 健康づくり事業

当事業は「ひっこめお腹大作战」と題し、40歳から64歳の市内在住の方（健康診断で、腹囲が85cm以上、女性90cm以上の方）を対象に、『メタボ解消』と『健康維持』をめざしていただくプロジェクトです。

モニターとしてご応募いただいた109人の皆さんには、9月から翌年2月までの約6か月にわたり、ご自身のペースでわくわくどーむ（健康増進センター）での各種運動プログラムへのご参加、また、プール・トレーニングルームをご利用いただき、運動習慣をつけていただきます。

期間中は、定期的に専門職（保健師、栄養士、健康運動指導士等）がカウンセリングや設定した目標に対してのサポートを行い、各種アンケートやデータの分析・評価をすることで、参加者一人一人に合った効果的なプログラムづくりを行うフォロー体制を整えています。



8月28日(火)、わくわくどーむ（健康増進センター）で初回の合同オリエンテーションを開催し、個別のカウンセリングや体力測定等を実施しました。当日はトレーナーの説明に真剣に耳を傾ける方が多く、皆さんの当プロジェクト参加への意欲が感じられました。

9月11日(火)、当プロジェクト独自の運動プログラムである『サーキットトレーニング』が開始され、25人の方が参加されました。サーキットトレーニングとは、筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行い、効果的に脂肪を燃焼させるトレーニング方法です。

プロジェクト終了後に皆さんがどのように変身するのかとても楽しみです！



☎…問い合わせ

＜妊娠しやすい身体作りをはじめましょう！＞  
**【定休日】** 朝霞台駅・志本駅より  
**日曜日・祝祭日** 徒歩8分  
 子宝カウンセラーの資格を持つ薬剤師へ お問い合わせ・予約・ご相談専門ダイヤル  
 是非ご相談下さい。

**048-473-7830**  
 朝霞市 漢方 薬局  
<http://www.saitanaka.com/>  
 埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106

**昭和薬局**  
 予約制  
 生理痛・生理不順・更年期障害等  
 でお悩みの方もぜひご相談下さい。

大切な人とのお別れは  
**(株) 花 輪 式 典**  
 がプロデュースする安心サポートご葬儀で。

施主ご負担金額 朝霞市市民葬儀指定葬儀社  
 火葬式(密葬) ￥156,870.より(親族10名)  
 家族/親族葬儀 ￥195,870.より(家族/親族15名)  
 上記別料金: 式場使用料・飲食代・バス・返礼品・心付・ご供花・枕飾等

**Tel 048-451-0401**  
 〒351-0005 朝霞市根岸台4-11-12 <http://shiminso.jp>

## 樹木の剪定、伐採、草刈

お見積もりは無料です

例: 樹高3m剪定 3,000円 芝刈り㎡200円



**塩味ランドスケープ(株)**

**Tel 048-464-4128**

〒351-0023 朝霞市溝沼5-15-9

ホームページ <http://www.shiomilandscape.jp>

## 市民葬指定葬儀社

**葬儀は 信用と信頼の(株)アトラス**

安心価格の「朝霞市民葬」を使用した  
 「家族葬」をご提案しております。  
 事前相談・見積り無料。お気軽にお電話下さい。

**コールセンター 0120-401-059**

本社: 朝霞市浜崎3-17-30 家族葬ホール・霊安室完備  
 URL <http://www.atlas-sougi.co.jp> 葬儀 アトラス で検索

広報あさか No. 664

発行日/平成24年12月15日(毎月2回1日・15日発行) 発行人/朝霞市長 編集/朝霞市市政情報課

朝霞市役所/〒351-8501 埼玉県朝霞市本町1-1-1 TEL 463-1111(代) FAX 467-0770(代)

広報あさか音声テープを図書館本館と  
 北朝霞分館で貸し出しています。

広報あさかは再生紙を使用しています



この印刷物は環境にやさしい  
 「植物油インキ」を使用しています