

今回は、『わくわくどーむ DE 健康づくり事業』の実施状況についてご紹介します。

わくわくどーむ DE 健康づくり事業

☎健康づくり課 ☎465-8611

わくわくどーむ DE 健康づくり事業「ひっこめお腹大作战」もいよいよ終盤を迎えました。

9月からモニターとして参加の皆さんは、最終日に向け、当初イメージした目標や理想の自分により近づくよう、健康づくりに励んでいます。

本プロジェクト実施期間における体力測定やカウンセリング等からは、『体重・腹囲・体脂肪率が減少した方』、『筋肉量が増加した方』など、さまざまな結果が出始めています。また、一部の方からは『運動習慣が身についた』、『運動した効果を実感している』とのご感想もいただいています。ほかに、わくわくどーむでの各種プログラムに参加するなかで顔なじみとなり、楽しみながら運動に励んでいる様子もうかがうことができ、モニター同士の「つながり」も感じられるようになりました。

モニターの皆さんにとっては残り少ない期間となりますが、引き続き、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」や、プール・トレーニングルームでの各種運動プログラムにご参加いただき、最終日には皆さんにとって満足のいく結果となるよう期待しています。

運動習慣を日常生活に取り入れ、継続的に行うことは健康への第一歩であり、「メタボリックシンドロームの予防」にもつながります。

1月22日(火)に行われた「モニターの集い」では、トレーナーのアドバイスを受け、『おうちでできるスクワット』を実践しました。

また、プロジェクト参加により成果が現れた方に、これまで実施してきた運動や食事についてのお話をいただくなど、モニター同士での情報交換を行いました。



モニターの集い「おうちでできるスクワット」

1月26日(土)には、保健センターにおいて、モニターの皆さんの「血液・尿検査」を実施しました。これは、当プロジェクトに参加する前と後のデータを比較し、身体がどのように変化したかを検証するためのものです。今後は東洋大学と連携し、モニターからのアンケート結果や運動前後の感情の変化データ等を分析することで、心身両面から総合評価を行っていきます。

さて、当プロジェクト参加によって、皆さんの心や身体にどのような変化が起きたのでしょうか？



血液・尿検査

当プロジェクトの最終結果については、次回の『わくわくどーむ DE 健康づくり事業』の実施状況レポートでお伝えします。

☎…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
 子室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 昭和薬局
 http://www.saitamakano.com/
 埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106
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。
 飲み合う場合がございますので電話予約を頂けるとスムーズにご相談いただけます。

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
SHIOMI 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.shiomilandscapes.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. 668
 発行日/平成25年2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

