

# メタボ改善教室

脱・ぽっこりお腹大作戦  
目指せ! 2サイズダウン

【日時・会場・内容】下表のとおり、全14回  
 【対象】区内在住の70歳まで、腹囲が85cm以上あり運動制限のない方、30名。12月7日(月)の講演会はどなたでも参加できます。  
 【費用】無料  
 【申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。



| 日時                            | 会場                  | 内容  |
|-------------------------------|---------------------|---|
| 12月7日(月)<br>午後2時~4時           | 四谷保健センター            | 講演会「メタボリックシンドロームとは?」(大西由希子・朝日生命成人病研究所附属丸の内病院医師) |
| 12月10日(木)<br>午後2時~4時          |                     | サイズダウンのポイント~食生活改善テクニック                          |
| 12月17日(木)<br>午後2時~4時          |                     | サイズダウンのポイント~生活習慣改善テクニック<br>ぽっこりお腹すっきりプラン作成      |
| 22年1月13日~3月17日<br>の水曜日午後2時~4時 | 元気館<br>(戸山3-18-1)   | サイズダウンエクササイズ<br>~運動実践                           |
| 3月25日(木)<br>午前11時~午後2時        | 四谷地域センター<br>(内藤町87) | ヘルシーランチ<br>~調理実習                                |

【日時・会場】▼12月1日(火)・

## 骨粗しょう症予防検診

|                                       |
|---------------------------------------|
| 牛込保健センター<br>弁天町50<br>☎(3260) 6231     |
| 四谷保健センター<br>四谷4-17<br>☎(3351) 5161    |
| 西新宿保健センター<br>西新宿7-5-8<br>☎(3369) 7151 |
| 落合保健センター<br>下落合4-6-7<br>☎(3952) 7161  |



◆**新型インフルエンザ相談窓口**◆  
 症状がある場合、マスクをして一般医療機関で受診してください。  
 医療機関が分からない場合などは  
 ▶新宿区新型インフルエンザ相談センター  
 ☎(5273) 3836 (平日午前9時~午後5時)  
 ▶東京都新型インフルエンザ相談センター  
 ☎0570 (03) 1203 (平日午後5時~翌日午前9時、土・日曜日と祝日は24時間対応)  
 一般的な相談は  
 ▶新宿区保健所保健予防課 ☎(5273) 3862  
 ▶牛込・四谷・西新宿・落合の各保健センター (平日午前8時30分~午後5時15分)

【問合せ】衛生課食品保健係 (第2分庁舎3階) ☎(5273) 3827

【配布場所】特別出張所・保健センター・衛生課、数に限りがあります。  
 【配布開始日】11月16日(月)から  
 【費用】300円  
 【申込み】電話で各保健センターへ。先着順。

22日(火)：牛込、▼3日(木)：17日(木)：落合、▼9日(木)：西新宿、▼11日(金)・25日(金)：四谷の各保健センター。いずれも午前9時~10時に受け付け  
 【対象】区内在住の20歳以上の方(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)  
 【内容】骨密度測定(超音波法)、医師の結果説明、保健・栄養相談  
 【費用】300円  
 【申込み】電話で各保健センターへ。先着順。

# 元気館・健康増進プログラム(22年1月~3月)

表1 コース型プログラム(3か月・回数は曜日によって異なります)

| プログラム   | コース(時間)  | プログラム                             | コース(時間)  |
|---|--|-----------------------------------|--|
| ラテンエアロ  | 月曜日19:00~19:50                                     | クラシックバレエ初級                        | 土曜日19:00~20:00   |
| フラダンス★  | 火曜日10:40~11:40<br>水曜日15:10~16:10                   | クラシックバレエ                          | 日曜日14:45~15:45   |
| ベビーピクス◎★<br>(1か月~8か月未満のお子さんと母親)                     | 火曜日12:45~13:30<br>木曜日10:40~11:25                   | ボクシングシェイプ                         | 日曜日10:40~11:40<br>月曜日20:00~20:50                         |
| よちよち体操◎<br>(1歳~1歳5か月未満のお子さんと母親)                     | 火曜日11:50~12:35                                     | 筋力系ウエイトコントロール                     | 日曜日11:50~12:50   |
| 親子体操◎★<br>(1歳6か月~2歳のお子さんと保護者)<br>※妊娠している方の参加はできません。 | 火曜日14:50~15:35<br>土曜日10:20~11:05                   | 産後体操★<br>(産後1か月以上11か月未満のお母さん)     | 火曜日アフターピクス<br>13:40~14:40<br>木曜日ママヨガストレッチ<br>11:35~12:35 |
| 小学生体操◎★<br>(1年生~3年生)                                | 火曜日16:55~17:55<br>金曜日17:00~18:00<br>土曜日12:25~13:25 | 幼児体操◎★<br>(3歳~4歳の幼児)              | 火曜日15:45~16:45<br>土曜日11:15~12:15                         |
| マットピラティス  | 火曜日19:45~20:45                                     | 幼児体操◎★<br>(4歳半~5歳の幼児)             | 木曜日16:30~17:30   |
| 健康体操  | 月曜日9:30~10:20                                      | ウォーキング                            | 水曜日9:30~10:30  |
|   | 火曜日9:30~10:20                                      | 自力整体法★                            | 水曜日18:30~19:30<br>土曜日15:20~16:20                         |
|   | 水曜日13:00~13:50<br>木曜日9:30~10:20                    | バランス体操                            | 木曜日12:45~13:45   |
| 新ボディメイクバレエ  | 水曜日19:40~20:40                                     | ヨガ★                               | 火曜日18:35~19:35<br>日曜日13:30~14:30                         |
| ストレッチバランスボール  | 木曜日13:55~14:55                                     | マタニティヨガ<br>(妊娠16週以上で<br>安定期に入った方) | 金曜日11:10~12:10   |
| 脂肪燃焼エアロ   | 木曜日18:35~19:35                                     | 有酸素系ウエイトコントロール                    | 金曜日14:10~15:10   |
| シェイプアップヨガ   | 木曜日19:45~20:45<br>金曜日12:20~13:20                   | クラシックバレエ初級                        | 土曜日17:50~18:50   |
| ベーシックバレエ  | 金曜日18:45~19:45                                     | かんたんエアロ                           | 日曜日9:30~10:30  |
| リトルクラシック<br>バレエ◎<br>(5歳~6歳の未就学児)                    | 土曜日9:10~10:10                                      | ゆる体操                              | 日曜日16:00~17:00   |

※各プログラムの体験は、定員に満たないコースのみ参加できます。事前にお申し込みください。 ※ベビーピクス・産後体操は託児があります(1歳~未就学児)。

表2 コース型プログラム(22年3月までの登録制の教室です)

| プログラム                          | コース(時間)            | プログラム                      | コース(時間)            |
|--------------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|
| チアダンス「キッズクラス」◎<br>(小学生)        | 月曜日<br>16:50~17:50 | キッズ空手◎<br>(6歳~小学2年生)       | 水曜日<br>16:20~17:20 |
| チアダンス「ジュニアクラス」<br>◎(小学4年生~中学生) | 月曜日<br>17:50~18:50 | キッズアクション<br>カンファ◎<br>(小学生) | 水曜日<br>17:30~18:20 |

表3 フリー型プログラム

| プログラム     | 時間                 | プログラム             | 時間                 |
|-----------|--------------------|-------------------|--------------------|
| リズム・ストレッチ | 月曜日<br>10:40~11:30 | ダンベル体操・<br>全身シェイプ | 月曜日<br>14:30~15:10 |
| 全身ストレッチ   | 月曜日<br>12:40~13:20 | お腹シェイプ            | 木曜日<br>15:30~15:50 |
|           | 土曜日<br>14:30~15:10 |                   | 金曜日<br>18:10~18:35 |
| ストレッチ     | 月曜日<br>15:20~15:40 | 全身シェイプ            | 木曜日<br>15:05~15:20 |
|           | 木曜日<br>16:00~16:20 |                   | 木曜日<br>17:40~18:05 |
|           | 金曜日<br>18:10~18:25 |                   | 金曜日<br>16:00~16:25 |
|           | 金曜日<br>16:30~16:50 | はじめてエアロ           | 金曜日<br>15:20~15:50 |
|           | 土曜日<br>17:20~17:40 | ウォーキングエアロ         | 土曜日<br>13:35~14:20 |
|           | 日曜日<br>13:00~13:20 | ダンスエアロピクス         | 月曜日<br>13:30~14:20 |
| コアローラー    | 金曜日<br>10:40~11:00 | 筋力アップ             | 土曜日<br>16:30~17:10 |
| やさしいヨガ    | 金曜日<br>13:30~14:00 | ボディメイク            | 月曜日<br>11:40~12:30 |

新宿区役所本庁舎・第1分庁舎・第2分庁舎の代表電話は☎(3209) 1111、新宿区ホームページはhttp://www.city.shinjuku.tokyo.jp/です。

## コース型プログラム

【日時・内容】左表1・2のとおり  
 【対象】15歳以上の方(年齢制限のあるプログラムを除く)、各コース35名。年齢制限のあるプログラムは、プログラム開始日にその年齢に達している方が対象です。  
 【費用】400円×プログラム開催回数(表2のプログラムは3か月ごとに支払い)  
 【会場・申込み】▶来館の場合…希望のプログラムを選び、1コースにつきはがき1枚を元気館にお持ちください。▶郵送の場合…往復はがきに記載例(2面参照)のほか、年齢・生年月日、プログラム名・コース・時間、◎印のプログラムを希望する方は子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・年齢、「産後体操」「マタニティヨガ」を希望する方は出産予定日または出産日を記入し、11月30日(必着)までに元気館(〒169-0052 戸山3-18-1) ☎(3202) 6291へ。はがきは1人1コースにつき1枚(2コースまで)。★印のプログラムのコースは重複申し込みできません。  
 【抽選】定員を超えたコースは、区内在住の方を優先して12月3日(木)午前10時から元気館で抽選(観覧可)。結果は12月10日(木)ころまでにはがきでお知らせします。定員に満たないコースは、12月4日(金)から電話または直接、申し込みを受け付けます。先着順。  
 【入金】12月4日(金)~24日(木)に元気館でお支払いください。期間内に入金がない場合はキャンセル扱いとなります。  
 【同一コースへの申し込みが今回の抽選で連続3回落選となった方】次回22年4月~6月に実施するプログラムに優先的に参加できます(キャンセル待ちから繰り上がった方と、区内在住以外の方を除く)。

## フリー型プログラム(予約不要)

【日時・内容】左表3のとおり  
 【対象】15歳以上の方  
 【持ち物】動きやすい服装、室内用運動靴

## トレーニング室(自由利用)

【日時】月~土曜日…午前9時~午後8時45分、日曜日・祝日等…午前9時~午後5時45分  
 【内容】エアロバイク(自転車)・筋力トレーニングマシン・ウォーキングマシン等。指導員がトレーニングの目的に合わせて指導します。  
 <フリー型・トレーニング室共通>  
 【費用】1回400円。当日直接、元気館でお支払いください。フリー型プログラムとトレーニング室を併用しても400円。コース型プログラム参加者はコース参加日は無料、その他の日は400円  
 【会場・申込み】当日直接、元気館(戸山3-18-1) ☎(3202) 6291へ。

## 専門医による 物忘れ相談

【日時】11月24日(火)・12月8日(火)、いずれも午後2時~4時  
 【対象】区内在住で「最近物忘れが多い」とお悩みの方、各回5名程度  
 【内容】個別相談(櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師)  
 【会場・申込み】電話で保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3862

## 若がり講座(3日制)

●地域の仲間と元気をキープ  
 【日時・内容】話と実技。①12月1日(火)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)・②8日(火)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりと食べておいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)・③15日(火)：家でできる運動「いつでも元気に歩こう」(理学療法

士)、いずれも午後2時~4時  
 【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名  
 【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。  
 ※22年2月は角筈地域センターで開催します。

【日時】12月11日(金)午後2時~3時30分  
 【対象】区内在住・在勤の女性  
 【費用】無料  
 【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

【日時】12月10日(木)午後1時30分~4時30分  
 【対象】パーキンソン病・脊髄小脳変性症・多発性硬化症・重症筋無力症・筋萎縮性側索硬化症等と診断されている方、家族の方、5名  
 【内容】医療・日常生活等の個別相談(村上博彦・戸田中央総合病院脳ドックセンター所長)、理学療法士によるリハビリ指導  
 【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。