

桂萱ヘルスアップ講座を開講します

地域住民の健康増進の一環として、4か月で4kgの減量に挑戦する「桂萱ヘルスアップ講座」を開講します。参加者が地域に向かって減量宣言し、地域の力を借りながら減量を目指します。

桂萱地区では、運動習慣なしの人の割合が52.9%に上ります。また、BMI値25以上の肥満ゾーンに、男性30.3%、女性25.3%が該当します（市健康増進課2019年1月調査）。肥満は生活習慣病の発症に深く関係しており、放ってはおけない地域課題です。このことから、当館では地域住民の減量を応援することで、健康増進を推進します。

- 日時 令和元年11月10日～令和2年3月15日まで（全5回講座）
- 会場 前橋市桂萱公民館（上泉町141番地3）
- 対象 20～60歳の市内在住・在勤・在学の方（定員30人）
※講座参加を公表できる方で、医師からの運動制約のない方
- 内容 適度な運動とバランスの良い食事を学び、4か月で4kgの減量を目指す
- 講師 市健康増進課の保健師・管理栄養士・公民館職員
- 申込 電話（261-0111）かメール（d410215@city.maebashi.gunma.jp）で申込
※10月30日（水）締切

本件に関するお問い合わせ先

教育委員会生涯学習課 桂萱公民館

電話	027-261-0111
ファクス	027-261-2631
メール	d410215@city.maebashi.gunma.jp