

生活習慣改善プログラム(後半期)

※前半期と
同内容です

『別府市民』の方ならどなたでも、**無料**で参加できます。

場所は別府市保健センターです。

※**プログラム内の全ての日程に参加できる方**が優先です。

※運動編は午前、午後いずれかのご案内になります。



🌻 血圧が気になる方 のプログラム

『おいしく減塩！ステップ台で
楽しく有酸素運動♪』



うま塩レシピの紹介、
ステップ台を使った運動をします♪

〈食事編〉 令和 3年10月 1日(金)
10時～11時30分

〈運動編〉 令和 3年10月14日 (木)
10時～11時30分／13時30分～15時
※9月9日 (木) から要予約。先着18名。

🌻 体力の衰えが気になる方 のプログラム

『たんぱく質・カルシウムup!
脚力up! のコツを教えます』



たんぱく質・カルシウム
を上手に取り入れるレシピの紹介、
脚力を鍛える運動をします♪

〈食事編〉 令和 3年11月 5日(金)
10時～11時30分

〈運動編〉 令和 3年11月 9日 (火)
10時～11時30分／13時30分～15時
※10月8日 (金) から要予約。先着18名。

🌻 健康寿命をのばしたい方 のプログラム

『腰痛体操・膝痛予防で丈夫な足腰！
お口のケアで健口を目指そう！』

けんこう



お家でできるお口の体操の紹介、
腰痛・膝痛予防の体操をします♪

〈歯科衛生士編〉 令和 3年11月29日(月)
10時～11時30分

〈理学療法士編〉 令和 3年12月14日 (火)
10時～11時30分

「腰痛体操、転倒予防について」
※11月9日 (火) から要予約。先着15名。

🌻 ぽっこりお腹が気になる方 のプログラム

『腹囲集中プログラム
腹囲絶対減らし隊』



お野菜たっぷり！
ヘルシーレシピの紹介、
お腹周りを鍛える運動をします♪

〈運動編〉 令和 4年 2月 1日(火)
10時～11時30分／13時30分～15時

〈食事編〉 令和 3年 2月 8日 (火)
10時～11時30分
※1月11日 (火) から要予約。先着18名。

事前予約制 電話：21-2188 (別府市健康推進課)