



ヘルシープラザの利用案内
☎62-1333

～初心者エアロビクス教室（夜間の部）～

全身運動で、さわやかシェイプアップ！

【日 時】9月5日～11月21日の毎週火曜日
（全10回）9月19日・10月10日を除く
19:30～20:45

【対 象】16歳以上の方
心臓・血圧に支障のない方

【参加料】3,000円



～体 操 教 室～

運動不足を解消したい方のための、器具を使った体操教室です

【日 時】9月8日～10月27日の毎週金曜日
（全8回）11:00～12:30

【対 象】おおむね40歳以上の方

【参加料】2,400円

～初級太極拳教室～

ゆっくりとした動きで全身のバランスを整えましょう！

【日 時】9月14日～11月16日の毎週木曜日
（全10回）14:30～16:00

【対 象】16歳以上の方

【参加料】3,000円

～スイスヨガ教室～

エアロビクスとヨガの組み合わせによる体操教室です。

【日 時】10月5日～11月9日の毎週木曜日
（全6回）10:00～11:30

【対 象】16歳以上の方

【参加料】1,800円

各教室共通事項

【服 装】動きやすい服装（Tシャツ・ジャージなど）

【持ち物】室内用運動靴

【定 員】40人（先着順）

【申込み】参加料を添えて直接ヘルシープラザへ

★10月の団体利用受付について

9月10日(日)午前9時よりヘルシープラザ受付で申し込みを受け付けます。料金を添えてお申し込みください。
（午前9時申込み時点で重複の場合は抽選となります。）

★9月の休館日

4日・11日・19日・25日



お元気ですか
保健センターです

9月は“がん征圧月間”です

スローガン
「向き合おう！
あなたの体とがん年齢」

がんという病気は、細胞が「がん化」してがん細胞となり、この細胞が分裂をくり返して「がん組織」を作り、病気として現れてきます。

細胞の中の「がん遺伝子」や「がん抑制遺伝子」と呼ばれる遺伝子に傷がつくと細胞ががん化します。現在の段階では100%防ぐことは不可能ですが、日常生活に気をつければ、ある程度がんを防ぐことが可能です。

例えばバランスのとれた食事はがんの予防に効果的です。塩辛いものを長い間食べすぎると胃がんに、脂っこいものばかり食べていると大腸がんや乳がんになりやすいといわれています。また、ある種の食品には、発がん性があるといわれています。

これらをまとめたのが「がんを防ぐための12カ条」です。この12カ条を積極的に実行すれば、がんの約60%（禁煙で30%、食生活の工夫でさらに30%）が防げるだろうと考えられています。

このように日常生活に気を付け、がんの発生を根本的に防ぐことを「第一次予防」と呼び、検診などにより早期に発見し、早期治療することでがんによる死亡を防ぐことを「第二次予防」と呼んでいます。第一次予防と第二次予防を組み合わせ、がんを未然に防ぎましょう。

－がんを防ぐための12カ条－

- 1 バランスのとれた栄養をとる（いりどり豊かな食卓にして）
- 2 毎日、変化のある食生活を（ワンパターンではありませんが）
- 3 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに（おいしい物も適量に）
- 4 お酒はほどほどに（健康的に楽しみましょう）
- 5 たばこは吸わないように
- 6 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる（緑黄食野菜をたっぷり）
- 7 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから（胃や食道をいたわって）
- 8 焦げた部分はさける（突然変異を引き起こします）
- 9 かびの生えたものに注意（食べる前にチェックして）
- 10 日光に当たりすぎない（太陽はいたずら者です）
- 11 適度にスポーツをする（いい汗、流しましょう）
- 12 体を清潔に（さわやかな気分で）