



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

本気でやせたい人のための

スマートダイエット教室

スマート

『SMART (知的に、美しく) ダイエット』であなたが変わります！

< 開催要項 >

- ◇期 日：6/22・6/29・7/13・7/27・8/10・8/24・9/7・9/21（火曜日・全8回）
夜18時30分～20時30分まで（18時受付開始）
- ◇場 所：行方市北浦保健センター
- ◇講 師：筑波大学教員、スマートダイエット指導者他
- ◇参加費：3300円（テキスト代、血液検査代を含む）
- ◇定 員：30名（応募者多数の場合は抽選）※毎回参加できる方を優先します
- ◇対 象：BMIが25以上で「本気でやせたい」と思っている35～64歳の方
※BMIの計算方法＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
※治療中の方は、主治医の許可が必要です

夜コース
参加者募集!!

申し込み方法

5月31日（月）までに健康増進課（北浦保健センター）へお申し込みください。

☎ 0291-34-6200

平日9時～17時

【平成21年度スマートダイエット教室（2か月）の実際の結果】

教室前と教室後では、平均-4.6キロの減量に成功しています。

体重だけでなく腹囲（ウエスト）は約7cm、体脂肪率は約5%減りました。これまで減量に失敗している人でも大丈夫です。確実な効果を引き出すスマートダイエットにぜひチャレンジしてみましょう!!

【教室後の参加者の声】

「洋服のサイズが小さくなった」「動くのがラクになった」「食事の大切さがよくわかった」「気持ちが前向きになった」「顔やおなか周りがすっきりした」「肩こりがなくなった」といった喜びの声がありました。

腹部超音波検診のお知らせ（麻生地区）

- 期 日 7月8日(木)・9日(金)・12日(月)・13日(火)
14日(水)・15日(木)・16日(金)
- 時 間 午前6時30分～午前11時
- 場 所 麻生保健センター
- 料 金 1,500円（当日徴収します）
- 対 象 者 40歳～70歳（年齢は平成23年3月31日現在）
- 申込方法 各地区保健協力員または健康増進課（北浦保健センター）へ直接電話でお申し込みください。
- 申込期限 6月4日（金）
- 申 込 先 健康増進課（北浦保健センター）
☎ 0291-34-6200

※腹部超音波検診では、肝臓・胆のう・胆管・すい臓・腎臓・脾臓について検査します。

献血のお知らせ



- ◇期 日 6月4日(金)
- ◇時 間 <午前> 9:30～11:30
- ◇会 場 行方市役所玉造庁舎
- ◇期 日 6月28日(月)
- ◇時 間 <午前> 10:00～12:00
<午後> 1:00～3:30
- ◇会 場 麻生保健センター
- ◇期 日 6月28日(月)
- ◇時 間 <午前> 10:00～1:00
<午後> 2:00～3:30
- ◇会 場 セイミヤモール麻生店

平成22年1月27日より
英国滞在歴に関する献血制限が
緩和されました

1980年（昭和55年）～1996年（平成8年）の英国滞在歴の献血制限が、通算30日までの方は、献血にご協力いただけます。