

げんき人

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

2007
53

(財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋2-53-16
TEL 3410-9101
平成19年(2007年)3月1日発行

ヘルシークッキング
ミックスビーンズのチリコンカン風
食物繊維たっぷりの豆料理 ④

平成19年度(上半期)
健康づくり教室・
運動コースのご案内 ⑥



検査 & 治療の最新情報 大腸がん

Q & A

Information

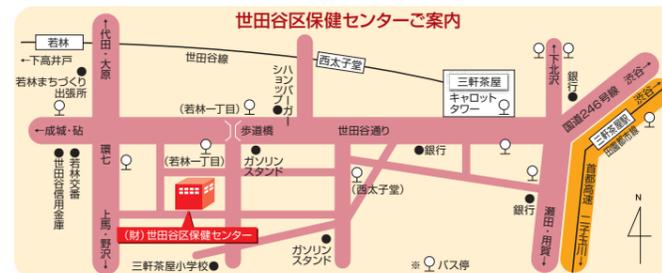
●世田谷区保健センター情報誌「げんき人」は保健福祉センターや区役所など区の施設、世田谷信用金庫に置いてあります。

【保健センター事業週間スケジュール】

健康増進指導を受ける方は、事前に健康度測定の受診が必要な場合があります。
※各教室の募集については、区報「せたがや」()内の号をご覧ください

	午前	午後		午前	午後
月	胃がん検診 胃内視鏡 ホルター心電図 MRI	MRI、CT 乳房精密検査	月	栄養 骨を丈夫にする食事教室 5/14~6/4(4/15号) 総合 初心者のための無理なく運動を楽しむ教室 第2期 8/6~11/26(6/1号) 栄養 賢く食べてやせる教室 7/23~8/13(6/15号) 運動 ソフトエアロビクスコースA・B[毎週]	総合 すっきりスマートメタボダイエット教室 5/21~10/22(4/1号) 運動 ステップ&エアロ教室 第1期 7/23~9/10(5/15号)
火	胃がん検診 胃内視鏡 ホルター心電図、MRI 子宮精密検査	乳がん検診 MRI、CT 大腸内視鏡(1・3週)	火	検査 健康度測定(1次) 運動 やさしいヨガ教室 第2期 7/17~9/25(5/15号)	検査 運動負荷測定 休養 リラクゼーション教室 第1期 5/15~7/31(3/15号) 休養 ストレス解消ステップアップ教室 第2期 10/2~12/18(7/15号) 運動 のんびり体操火曜コース[毎週] 運動 はつたつリズム体操コース[毎週]
水	胃がん検診 胃内視鏡 MRI 大腸検査前処置	乳がん検診 MRI、CT 大腸内視鏡 心臓エコー	水	検査 健康度測定(1次) 検査 健康診断 運動 ヨガストレッチ&エアロビクス教室 9/5~11/21(7/1号) 運動 ニココダイエットコース[毎週]	運動 65歳からのステップ台体操教室 6/6~9/12(3/15号)
木	胃がん検診 胃内視鏡 ホルター心電図 MRI	MRI、CT 乳房精密検査	木	検査 健康度測定(2次) 検査 動脈硬化検査 運動 ストレッチ&フラダンス教室 第1期 5/31~8/30(4/15号) 栄養 コレステロールを減らす食事教室 第1期 6/14~7/5(5/1号) 運動 体験フラダンス教室 9/6~9/27(7/15号)	検査 健康度測定(2次) 検査 動脈硬化検査 運動 ゆったりフラダンスコース[毎週] 運動 のんびり体操木曜コース[毎週]
金	胃がん検診 胃内視鏡 MRI 腹部エコー	乳がん検診 MRI、CT	金	検査 健康度測定(2次) 検査 動脈硬化検査 運動 ゆったり呼吸の太極気功・益気功教室 第1期 5/11~7/13(3/15号) 運動 ゆったり呼吸の太極気功・益気功教室 第2期 7/27~9/28(6/1号) 運動 元気にしっかり歩く教室 10/12~12/21(8/1号)	検査 健康度測定(2次) 検査 動脈硬化検査 検査 健康診断 総合 メタボリック撃退講座 6/1~6/22(5/1号) 運動 のんびり体操金曜コース[毎週] 運動 中国式体操コース[毎週]

(注)・検診車による胃がん検診は省略しました。
・大腸がん検診の申し込み、提出受付は毎日実施しています。



【健康度測定】対象/18歳以上の区民 測定料金5,000円

一次測定	二次測定
毎週火・水曜 午前	毎週木・金曜 午前または午後
内容 ●尿・血液検査 ●安静時心電図 ●胸部X線 ●呼吸機能 ●眼底撮影 ●視力測定など	内容 ●負荷心電図 ●医師による総合判定 ●体力測定 ●カウンセリング ●血圧測定 ●(栄養・運動・休養)

お申込み◆電話で保健センターへ 各日定員30人

受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら受けることができます。

お申し込みは、まず保健センターへ電話かハガキでお申し込みください。

- 大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
- 胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月1日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内も掲載しています。

お申込み・お問い合わせ先
(財)世田谷区保健センター 〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ☎3410-9101

虫食いクイズ

次の虫食い穴に1~9までの数字を入れて式を完成させてください。同じ数字を繰り返し使うことはできません。

$\div \square \div \square = 1$

$(\square + \square) \div \square = 2$

$\square \div \square \times \square = 3$

52ページの答え

筋	膝を交える 眉を開く 胸を借りる	腹を割る 歯の根が合わない 舌の根も乾かぬうち	頬が落ちる 顎を出す 足を洗う	額を集める 肩をすぼめる 指を折る	脛をかじる 顔が立つ 耳を疑う	爪に火をとます 鼻を明かす 手が離れる	目で物を言う 口と腹は違う 喉から手が出る	首がつかがる 骨を惜しむ 肝に銘ずる
----------	------------------------	-------------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------

大腸がん なんでもQ & A

大腸がんは、早期に治療すれば完治しやすいがんのひとつです。しかし、場所が場所だけに、検査を受けにくいと感じたり、治療後の生活が気になる方も多いのでは？ 大腸がんの検査と治療について、内視鏡学会指導医である大川信彦先生にズバリ回答していただきました。



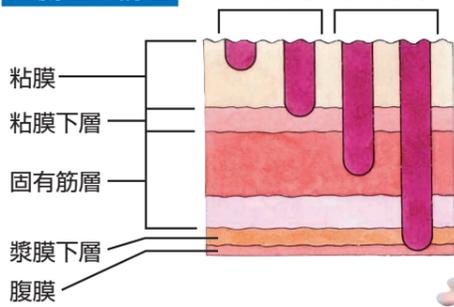
早期発見・早期治療で、大腸がんはもう怖くない！

近年、日本における大腸がん患者数は増加傾向にあり、原因として食生活の欧米化や人口の高齢化などが指摘されています。一方、90年代からの大腸がん検診の普及、内視鏡検査技術の向上や機器の進歩により、がんの発見率が高まったことも増加の一因といえるでしょう。

大腸がんは、他の消化管のがんと比べ治療後の経過がよく、生存率の高いがんです。早期に発見できれば内視鏡での治療が可能なことも多く、高い確率で完治します。また、ある程度がんが進行している場合でも、外科手術で切除できることが多く、最近では肝臓や肺などの他臓器に転移があっても治療可能なケースが稀ではありません。しかし、さらにがんが進行してしまうと、切除が困難になりますので、注意が必要です。早期に見つけて治療ができれば、大腸がんは決して恐ろしい病気ではありません。

ただし大腸がんは、実際には自覚症状のないことが多く、とくに早期がんにはほとんど症状がありません。がんが大きくなって出血したり、腸の内腔が狭くなり通過障害が起こったりしないと、症状が出ない場合も多いのです。さらには、まったく症状のない進行がんも少なくないことを記憶しておいてください。

大腸壁の構造



早期がんは自覚症状が出ないことが多いので、定期的な検査が重要です！

世田谷区保健センター大腸内視鏡担当医
癌研究会有明病院 内視鏡診療部 嘱託
大川信彦 先生

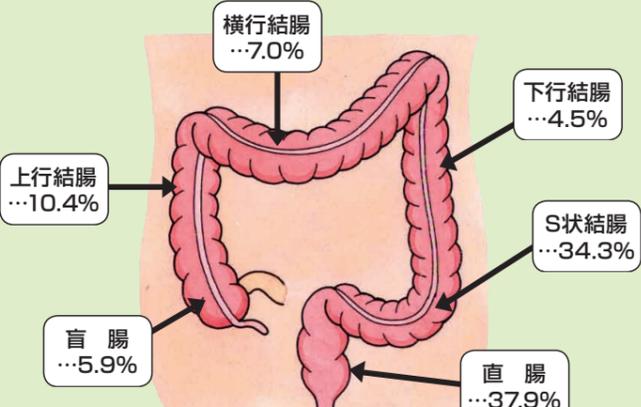
大腸がんを早期に発見するには、**症状がないときに定期的に検査を受けることが重要です**。検診で実施している「便潜血検査」はもちろんです。40歳を過ぎたら一度は内視鏡検査も受けていただきたいと思います。なかでも、家族にがん（とくに消化管のがん）になった人がいる方には強くおすすめします。また、出血・腹痛・下痢・便秘・貧血などが続く方は、早めに専門医を受診し、ご相談ください。

検査に関するQ & A

Q がんが得意やすいのは、大腸のどの部分ですか？

A 「直腸」と「S状結腸」が大半を占めます

大腸がんの多くは、肛門に近い「直腸」と「S状結腸」に集中しています。その理由ははっきりしていませんが、便の停滞している時間や、便に含まれる発がん物質との関連などが考えられています。



国立がんセンター中央病院(1990年～1995年手術例)の発生頻度データより

Q 大腸がんの検査には、どのようなものがありますか？

A 「便潜血検査」と「内視鏡検査」が代表的です。

大腸がんの検査で最も手軽に受けられるのが、便中の血液の有無を調べる「便潜血検査」です。専用の容器に少量の便を採取して提出するだけの簡単な検査です。自治体や企業の検診などでも広く実施されています。ただし、この検査で陽性反応が出て、それだけでがんを診断できるわけではありません。

ここ20年ほどで一般的になってきたのが、肛門から内視鏡を入れて大腸内を調べる「内視鏡検査」です。非常に精度の高い検査で、小さなポリープ・初期のがんも見つけることができます。このほか、注腸造影検査（エックス線撮影検査）が行なわれることもあります。

Q 便潜血検査が「陰性」なら、内視鏡検査を受ける必要はない？

A より早期に発見するために、内視鏡検査も組み合わせるべき

便潜血検査は、大腸がんのリスクが高い人を見つけるためのスクリーニング検査（ふるいわけ検査）です。確かに陽性の人には、陰性の人と比べて、高い確率でポリープやがんが見つかります。しかし、陰性だからといって油断は禁物。出血を伴わないタイプのがんや、ごく初期のがんは、この検査で見つけることは困難です。気になることがある方は便潜血検査が毎年陰性でも、40歳を過ぎたら一度は内視鏡検査を受けておきましょう。

Q 内視鏡検査は大変そうで、なかなか受ける決まつきません。

A 検査時の負担を減らす工夫が進んでいます。

大腸の内視鏡検査では、事前に大腸の内を空にしておく必要があります。そのため検査前には食事制限や下剤の投与が必要になるため、確かに気には受けにくい面もあるでしょう。しかし、内視鏡検査は、ごく初期のがんも見え、検査と同時に組織検査や条件にあえばポリープの切除もできるという大きなメリットがあります。最近では内視鏡の性能も格段に良くなってきていますし、検査時の緊張や身体への負担を軽減させるためのケアや、鎮静剤の使用などに積極的に取り組んでいる医療機関も増えています。検査に不安がある場合は、消化器の専門医がいる医療機関を訪ね、詳しく相談してみましょう。

Q 長年の「痔主」で、たびたび便に血が混じります。

A 「痔からの出血」と思い込むのは危険です。痔主さんこそ積極的に検査を。

痔のある方の場合、便に血が混じったり下血が見られても、油断しがちな傾向があるようです。何年も放置して、がんが進行してからようやく受診されるケースも少なくありません。痔による出血か、がんによる出血かは、検査をしなければ判断できません。また、下血を伴う消化管の病気はがんだけではありません。下血がみられた場合は、必ず検査を受けるようにしましょう。

治療に関するQ&A

Q ポリープにはどんな種類があるのでしょうか？

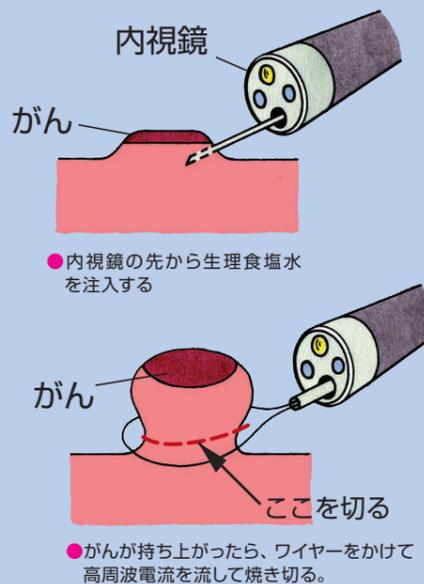
A 悪性と良性に分けられ、悪性のものが「がん」です。

ポリープというのは、イボのように隆起している病変の総称です。大腸ポリープは、腫瘍性のもので非腫瘍性のもので大きく分けられます。非腫瘍性のポリープは、がんになることはなく、とくに治療の必要はありません。治療の対象となるのは腫瘍性のポリープで、これはさらに悪性の「がん」と、良性の「腺腫」に分類できます。50歳以上では、半数近くの人に「大腸ポリープ」があるといわれています。

Q おなかを切らずに治療できますか？

A 早期なら内視鏡で切除することも可能。早く見つけるほど、治療も楽にすみます。

良性の腺腫の場合、サイズが非常に大きかったり、治療しにくい場所にあるなどの特殊なケースを除いて、ほとんど内視鏡治療が可能です。がんの場合も、粘膜内にとどまっているごく早期のがんであれば、内視鏡的切除で完治します。また、「腹腔鏡手術」の技術も飛躍的に進歩しています。腹腔鏡手術は、腹部に数カ所の小さな穴を開けて行うもので、身体への負担が軽く、入院も開腹手術の半分程度。最近では、進行がんであっても腹腔鏡で治療することが可能になってきています。いずれにせよ、発見・治療は早ければ早いほど、楽にまた確実に治すことができるといえます。



平らながんなどの場合は、生理食塩水を注入してがんの部分を持ち上げ、ワイヤーをかける方法もあります。

Q 内視鏡検査でポリープが見つかりました。ほうっっておいても大丈夫ですか？

A 定期的に検査を受け、経過を診てもらうことが大切です。

腫瘍性大腸ポリープの圧倒的多数は良性の腺腫です。5ミリ以下の小さなポリープが、がんであることは珍しく、この場合は治療せずに定期的に経過観察をするケースが少なくないでしょう。一方、大きさが5ミリを超えると徐々にがん化している可能性が高くなり、10ミリを超えると2割以上のものががん化しているといわれています。そのため、5ミリ以上を目安として、治療対象としている医療施設が多いようです。

Q 直腸がんでは、人工肛門は避けられないのでしょうか？

A 現在では80〜90%の直腸がんでは、肛門の機能を残せるようになりました。

がんが直腸にある場合、かつては肛門を切除して人工肛門を作る手術が一般的でした。しかし、治療技術の進歩により、現在では早期の直腸がんであれば、ほとんどの場合、排便・排尿などの機能を残さず治療できるようになっています。進行がんでもがんが肛門から5センチ以上離れたら、まず人工肛門を作らずにすむでしょう。確実な治療のために人工肛門が必要な場合もありますが、QOL(生活の質)を維持するためのケアも日々進歩しています。むやみに手術を恐れず、治療方法や治療後の生活について、納得のいくまで担当医とよく相談することが大切です。

Q 手術・治療の後遺症は？ 食事は普通に食べられますか？

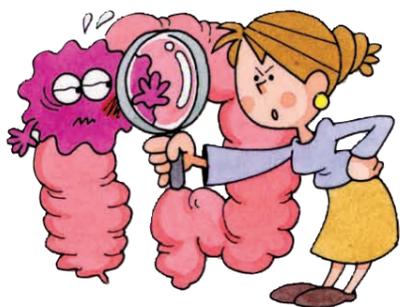
A 早期に治療すれば、ほぼ元通りの生活ができます。

大腸は、食物の水分吸収が主な働きで、そのため一部を切り取っても、胃などの臓器のがんに比べて、機能への影響ははるかに少なくてすみます。早期に治療し、切除部分が少なければ、今まで通りの食事や生活が可能です。



あなたはもう受けましたか？ がん検診

世田谷区保健センターでは、世田谷区が実施している『がん検診』のうち胃・大腸・乳房・子宮の各がん検診を行っています。今回の特集でも触れた大腸がん検診は、昨年度(H17年度) 16,396名が受診し、その中から41名のがんが発見されています。「そのうち…」とおっしゃらずに受診の機会を逃さずにご利用ください。(検診の種類により受診対象となる年度が限られますのでご注意ください。)



<p>胃がん検診(X線撮影法)</p> <p>胃の状態をチェックするためバリウムを飲んでX線撮影をします。保健センター施設内と、検診車をういた区施設等での検診を実施しています。</p> <p>対象者/世田谷区在住の35歳以上の方 申込先/世田谷区保健センター ※毎月、区報「せたがや」1日号にて翌月分の募集をします。 ※保健センターの検診は、随時電話で予約ができる日程も用意しています。別途お問合せください。</p>	<p>乳がん検診(マンモグラフィ検診)</p> <p>世田谷区では視触診とマンモグラフィの検診を受けて総合判定を行います。保健センターはこのうちマンモグラフィを実施しています。マンモグラフィ施設認定も取得しており、精度の高い検診に努めています。</p> <p>対象者/世田谷区在住の40歳以上の女性で、年度内の誕生日で偶数年齢になる方 申込先/世田谷区保健所健康推進課 または区内の各総合支所健康づくり課へ</p>
<p>大腸がん検診(便潜血検査)</p> <p>便の中に含まれる微量な血液(ヘモグロビン)を調べます。専用のスティックタイプの容器に採取してもらった2回分の便を、指定施設に持参していただきます。</p> <p>対象者/世田谷区在住の40歳以上の方 申込先/世田谷区保健センター ※申し込みの方には、採取容器一式をお送りします。</p>	<p>子宮がん検診(頸部がん・体がん検診)</p> <p>子宮より採取した細胞の中にあやしい所がないかをチェックします。受託機関(婦人科)で採取された標本は、細胞診施設認定を受けた保健センターに送られ、顕微鏡検査にかけられます。</p> <p>対象者/世田谷区在住の20歳以上の女性、ただし40歳以上は年度内の誕生日で偶数年齢になる方 申込先/世田谷区保健所健康推進課 または区内の各総合支所健康づくり課へ</p>

世田谷区ではこの他にも「肺がん検診」「胃がん検診(血清ペプシノゲン法)」「前立腺がん検診」を実施しています。詳しくは世田谷保健所健康推進課(☎5432-2447)までお尋ねください。



食物繊維たっぷりの豆料理

手軽に使える豆の缶詰を利用したおもてなしにも使える洋風豆料理です。お好みでコシの強いエリンギをいれるとボリュームアップできるうえ、食物繊維の量もアップします。

●ミックスビーンズのチリコンカン風

- 材料**
- 豆の缶詰…100〜120g
 - たまねぎ…1/2個(100g)
 - セロリ…1/2本(40g)
 - にんじん…3cm(50g)
 - 牛豚ひき肉…100g
 - エリンギ…1〜2本
 - にんにく…ひとかけ
 - サラダ油…大さじ1
 - ワイン…50cc
 - ※豆の缶詰は大豆、キドニービーンズ、ひよこまめなどミックスになったものを使用
- 水…150cc
トマト水煮缶…1缶
チリパウダー…小2
塩…小1
固形スープの素…1個
ウスターソース…大1
ケチャップ…大1
こしょう…適宜

■作り方

- ①エリンギ以外の野菜はすべてみじん切りにする。鍋にサラダ油とにんにくを入れて、弱火にかけ、香りがでたら中火にしてひき肉とみじん切りの野菜を加えて炒める。
- ②①に薄切りにしたエリンギ、ワイン、水、トマト缶、固形スープの素を加えて沸騰させ、調味料を加えて少し火を弱め、15〜20分間加熱する。
- ③豆の缶詰を加えて、5分ほど加熱する。





保健センターに 来ませんか?!

★が多いほど運動強度が高くなります。

平成
19
年度

上半期実施予定

健康づくり教室のご案内

開催日のおよそ2ヶ月前に区報「せたがや」で募集しています。

総合教室 ●脱! メタボリック宣言。健康づくりをこれから始めたい人のために		曜日	日時
すっきりスマート メタボダイエット教室	激しい運動でがんばりすぎはNG。小まめに動けば効果は大! 活動量を増やすコツ、楽しみながらダイエットに取り組む食事や生活の工夫など。続けられるコツを会得しましょう。専門スタッフがサポートします。	月	PM1:30~3:30 (全17回) 5/21~9/10・10/22
お腹まわりを85cm 以下にする教室	内臓脂肪や筋肉量の測定を行います。食べすぎ、飲みすぎを防ぐ食事の工夫や自宅でできる運動を紹介し、教室へは隔週で通っていただきますので、忙しいあなたに最適です。	水	PM1:30~3:30 (全12回) 4/4~9/19 (隔週)
健康的にからだを デザインする教室	健康的に「なりたい自分」を目指す教室です。適切なエネルギー摂取・運動と心の健康も合わせて取り組みます。まずは「なりたい自分」の目標を持ってご参加ください。	水	PM1:30~3:30 (全12回) 4/11~9/26
メタボリック撃退講座	お手軽な4回講座で、日々のやせない理由をチェック! 食生活を見直し自分に合った運動を見つけてダイエットのコツを身につけましょう。	金	PM2:00~4:00※(全4回) 1期 6/1~6/22 2期 11/9~12/7

運動実技教室 ●ちょっぴり不安だけど、運動を始めたい!!という人に		曜日	日時
初心者のための無理なく運動を 楽しむ教室(3期:12月予定)	保健センターで運動強度が一番低い教室です。「体力に自信がない」「ちょっぴり不安」などの方におすすめです。当センターの教室・コースに参加している方は参加できません。	月	AM10:00~11:30 1期 4/2~7/30 (16回) 2期 8/6~11/26 (14回)
はじめての太極拳教室	しなやかな動作とゆったりとした呼吸で、体力・気力の充実をはかります。	月	PM2:00~3:30 (全11回) 4/2~7/2
ステップ&エアロ教室 1期 (2期:平成20年1月予定)	ステップ台を使った簡単なエアロビクス。無理なくスタミナ・脚力アップ。初心者、高齢者向けに行います。	月	PM2:00~3:30 (全8回) 7/23~9/10
ヨガを取り入れた腰痛予防教室	ヨガで自分の身体に目を向け、バランスの良い身体をつくり、腰痛などの改善を目指します。	火	AM10:00~11:30 (全11回) 5/1~7/10
やさしいヨガ教室 1期 (2期:11月予定)	呼吸法から身体の歪みを直し、バランスの良いしなやかな身体をつくりましょう。	火	AM10:00~11:30 (全11回) 7/17~9/25
コアストレッチ&トレーニング教室 1期(2期:10月予定)	姿勢を維持する筋肉を刺激しプロポーション改善。しなやかに動ける身体を維持しましょう。	水	AM10:00~11:30 (全12回) 5/2~7/18
ヨガストレッチ&エアロビクス教室	ヨガのポーズを取り入れたストレッチと、やさしいエアロビクスで楽しくシェイプアップ。	水	AM10:00~11:30 (全12回) 9/5~11/21
ストレッチ&フラダンス教室 1期(2期:平成20年1月予定)	やさしい曲で楽しくフラダンスに挑戦。健康づくりワンポイントもあります。	木	AM10:00~11:30 (全14回) 5/31~8/30
太極気功・益気功教室	簡単な動作とゆったりした呼吸で血液の流れをよくします。下肢の筋力アップにも役立ちます。	金	AM10:00~11:30 (全10回) 1期 5/11~7/13 2期 7/27~9/28
マシントレーニング教室 指導料 1回1,000円 (健康度測定料別)	マシンを使ったトレーニングを始めたい方に。一人ひとりの体力や健康状態に応じて、「安全に」「効率よく」筋力強化。ストレッチ等も基本から習得しましょう。	木 月	PM2:00~4:00 (8回) 1期 6/7~7/26 AM10:00~12:00 (8回) 2期 12/3~2/18
65歳からのステップ台運動教室 (無料)(元気高齢者支援事業)	脚力アップ・運動不足の解消に、自宅で実施するステップ台昇降運動を習得します。自宅で使用するステップ台を用意していただき、毎日10分、1週間に60分のステップ台運動を継続していきます。	水 土	PM2:00~3:30※(全11回) 1期 6/6~9/12 (3期:10月予定) PM1:30~3:00※(7回) 2期 6/9~10/13(4期:10月予定)

●「栄養」「休養」について学ぶ教室		曜日	日時
骨を丈夫にする食事教室	カルシウム不足を解消し、バランスのとれた食生活で骨粗しょう症の予防に役立つ教室です。幅広い年齢の方にお勧めします。	月	AM10:00~11:30 5/14~6/4※(全4回)
賢く食べてやせる教室	「食べ過ぎていないのに太る」「体脂肪や血糖値が気になる」方に、効果的な食事法をアドバイス。	月	AM10:00~11:30 7/23~8/13※(全4回)
リラクゼーション教室 1期(2期:9月予定)	ついつい緊張を強いられる日常にほっとひと息入れてリラックス。心も身体もバランスを整えてなお一層の健康増進を!	火	PM1:45~3:30 5/15~7/31 (全12回)
コレステロールを減らす食事教室 1期(2期:9月予定)	卵や肉を減らしてもコレステロール値が下がらない方に、効果的な食事の方法をご紹介します。	木	AM9:30~11:30 6/14~7/5※(全4回)

※の教室については健康度測定の受診が不要です。

運動コースのご案内

ソフトエアロビクス ★★★★★ A 午前9:30~10:25 B 午前10:30~11:25

毎週 月 曜 ウォーキングを中心とした誰にでもできる、やさしいエアロビクスです。ビートのきいたリズムで、楽しくシェイプアップ。年齢を問わず参加できます。

のんびり体操 ★★ 火・金/午後1:20~2:40 木/午後3:20~4:40

毎週 火 金 / 木 曜 マイペースで安心して運動したい方にお勧めです。のんびりしたストレッチが中心で、全身をほぐします。※金曜コースには簡単なヨガが含まれます。



はつらつリズム体操 ★★★ 午後3:20~4:40

毎週 火 曜 ストレッチ体操で身体のすみずみまで伸ばし軽快なリズムで、気持ちよく、楽しく汗をかきましょう。

にこにこダイエット ★★★★★ 午前9:40~11:00

毎週 水 曜 有酸素運動・筋トレ・ストレッチで「じんわり」でも「しっかり」動きます。運動不足とストレス解消に。

ゆったりフラダンス ★★★ 午後1:20~2:40

毎週 木 曜 フラダンス教室修了者におすすめ! 覚えた曲を繰り返し楽しみながら、新しい曲にも挑戦。姿勢も良くなり、しなやかな動きが身につきます。ストレッチタイムもたっぷり。

中国体操 ★★★ 午後3:20~4:40

毎週 金 曜 太極拳・気功教室修了者におすすめ! 簡化24式太極拳を中心に、練功18法やストレッチなどで心身の充実を図ります。

マシントレーニングコース

専用のトレーニングマシンを使用します。それぞれのペースに合わせて、全身くまなく筋力を高めましょう。エアロバイクやクライムマシンで気持ちの良い汗を流しましょう。

- ◆専用マシントレーニングルームで実施
- ◆「健康づくり教室」・「運動コース」との併用可能
- ◆健康度測定受診のうえ参加

●(月)~(金)までの午前9時~午後5時
各回90分入替制 5コース

●週2回まで。

●初回オリエンテーション有り

指導料/1回600円(回数券利用)
回数券/5回券3,000円・11回券6,000円

健康度測定を受けましょう

保健センターでは、18歳以上の区民を対象に健康づくりを目的とした健康度測定を実施しています。医学的検査・体力測定・生活状況の問診結果と、医師による総合判定に基づき、栄養・運動・休養の個人カウンセリングを行い、受診者の今後の日常生活での改善ポイントをアドバイスしています。



- 「健康づくり教室」指導料/1回400円
- 「運動コース」指導料/1回500円
- 健康度測定料/5,000円

●お申し込み方法とご注意

- ▶各教室・講座の募集については、区報「せたがや」「保健センターホームページ」をご覧ください。
- ▶「健康づくり教室」・「運動コース」の利用にあたり健康度測定の受診が必要です。(一部不要の教室も有り)
- ▶「運動コース」はいつからでも参加できますが、予約が必要で。

●教室名・日程等の変更がある場合があります。詳細については、お問い合わせください。
(財)世田谷区保健センター ☎3410-9101 健康増進係まで