



対象は
20歳以上

申し込み

12月6日(土)9:00からサンライフ秋田(八橋)へ。いずれも先着順。パッチワークとフラワーアレンジメントは、別途材料費が必要です。☎(863)1391

サンライフ秋田
運動と趣味の教室



教室名	日程	受講料	定員
骨盤引き締めサン・エアロ	1月7日(水)~3月18日(水)の毎週水曜、18:00~19:15	9,000円	25人
骨盤引き締めミディアム・エアロ	1月9日(金)~3月13日(金)の毎週金曜、10:00~11:15	9,000円	25人
リズム体操&ストレッチ	1月7日(水)~3月18日(水)の毎週水曜、10:45~12:00	9,000円	25人
やさしい社交ダンス(Step 1)	1月10日(土)~3月14日(土)の毎週土曜、10:00~12:00	10,100円	25人
パッチワーク(初級)	1月8日(木)~3月12日(木)の毎週木曜、10:00~12:00	10,100円	15人
フラワーアレンジメント	1月8日(木)~3月5日(木)の隔週木曜、18:30~20:30	5,050円	15人
謡曲(喜多流)	1月10日(土)~3月14日(土)の毎週土曜、18:00~20:00	8,100円	15人
疲労回復と至福の時…女性のみ	1月10日(土)~3月14日(土)の毎週土曜、10:30~11:45	9,000円	20人
ヨガで癒す心と身体…女性のみ	1月7日(水)~3月18日(水)の毎週水曜、13:30~14:45	9,000円	20人
心と身体の太極拳	1月13日(火)~3月17日(火)の毎週火曜、18:30~20:00	9,000円	20人
癒しのストレッチ&ピラティス	1月9日(金)~3月13日(金)の毎週金曜、10:30~11:45	9,000円	20人
バランスボールで姿勢美人	1月6日(火)~3月10日(火)の毎週火曜、10:30~11:45	9,000円	20人
フラダンス	1月8日(木)~3月12日(木)の毎週木曜、18:30~19:45	9,000円	20人
ヨガ教室	1月9日(金)~3月13日(金)の毎週金曜、18:30~19:45	9,000円	20人

あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け！

健康
ライフ
太鼓判!

とくていけんしん
特定健診
プラスのはなし+

特定健診課☎(866)8903



健診結果の見方① 腹囲とBMI(肥満度)

特定健診では、身長、体重だけでなく腹囲も計ります。糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなか周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」が大きく関わっていることが分かってきたからです。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態を「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」といいます。「最近おなかぼっこりしてきた」「ズボンがきつくなってきた」という人は要注意！生活習慣病にならないため、まずはその元になる内臓脂肪を減らしましょう。

基準値 腹囲▶男性85㎝未満、女性90㎝未満
ウエストではなく、おへそ周りを水平に計ります。
BMI▶25未満 (BMI=体重kg÷身長m÷身長m)

■内臓脂肪の蓄積は食べ過ぎと運動不足

内臓脂肪がたまるのは、運動や普段の生活で消費するエネルギー量よりも、食事から摂取する量

の方が多いためです。消費エネルギーを超えて摂取した分は、ほぼ脂肪として体に蓄積されます。

■内臓脂肪がつくと何がいけないの？

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中。そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となります。内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から糖尿病や高血圧症などを引き起こす悪いホルモンが多く分泌され、血管の炎症や血栓をつくりやすい状態を起こします。反対に血糖値をコントロールしやすくしたり、動脈硬化を抑えたりする良いホルモンの分泌は減り、動脈硬化が進みやすくなります。その結果、複数の生活習慣病を併発しやすくなります。

■内臓脂肪を減らすためのコツ

- ・砂糖が入った甘い飲み物はやめましょう
- ・食事は一汁二菜を基本に、主菜(肉や魚などのメインのおかず)は1食1品にしましょう
- ・夕食は早めの時間に済ませましょう。おかわりや食後のお菓子、果物はやめましょう
- ・お酒を飲まない休肝日をつくりましょう
- ・ウォーキングなどの有酸素運動で全身の脂肪を燃やしましょう
- ・腹筋運動でおなかぼっこりを解消しましょう
- ・毎日体重をはかりましょう



簡単



Merry X'mas!!



動物園でクリスマス
12月23日(火・祝)12:30~15:00
大森山動物園 ☎(828)5508

動物園でスペシャルなクリスマスを！ 閉園中の園内のガイドツアー、動物とのふれあいや記念撮影など、楽しいイベント盛りだくさんです。お昼はスペシャルランチやケーキを用意しています♪ どなたでも参加できますが、3歳以上から飲食代が必要です。

飲食代 1,500円(小学生以下でお子様ランチを希望するかたは800円)。また別途、入園料720円(高校生以下無料)が必要です。年間パスポートも使えます

定員 40人(定員を超えた場合は抽選)

申し込み はがき、FAXまたはEメール(1通で5人までに、催し名、全員の氏名(ふりがな)、性別、年齢、代表者の住所・電話番号、お子様ランチ希望の有無を書いて、12月6日(土)から13日(土)(必着)まで、〒010-1654 浜田字瀧端154 大森山動物園 FAX(828)5509 Eメール ro-inzo@city.akita.akita.jp

*当日は、動物園行きのバスが運行していませんのでご注意ください。



まんたらめ ウィンターキャンプ

開催日 1月6日(火)・7日(水)の1泊2日
会場 太平山自然学習センターまんたらめほか

小学3・4年生が対象です。雪遊び、スノーシュー体験、スノーキャンドル作り、うどん打ち体験など。参加費3,500円。定員は男女各12人。秋田駅から送迎バスが出ます。

申し込み(定員を超えた場合は抽選)

はがきに催し名、郵便番号、住所、氏名、性別、学校名、電話番号、FAX番号(ある場合)を書いて、12月14日(日)(必着)まで、〒010-0824 仁別字マンタラメ227-1 太平山自然学習センター ☎(827)2171

総合環境センター見学と新聞エコバッグづくり

個人向け施設見学会

1月15日(木)
9:00~12:30

秋田市総合環境センター(河辺豊成)の溶融施設とリサイクルプラザを見学した後、新聞でエコバッグをつくります。参加無料。定員22人(就学前のお子さんと一緒にの参加はご遠慮ください)。動きやすい服装でお越しください。

JR秋田駅内の秋田市観光案内所前に集合し、会場までバスで移動します。解散は秋田駅東口。

広報広聴課 ☎(866)2034



申し込み(定員を超えた場合は抽選)

往復はがき、FAXまたはEメール(1通で2人まで)に、見学希望日、全員の住所、氏名、年齢、電話番号、FAX番号(あるかた)を書いて、12月19日(金)(必着)まで、〒010-8560 秋田市広報広聴課 FAX(866)2287 Eメール skengaku@city.akita.akita.jp

*電話では受け付けません。FAX、Eメールで申し込んだ場合、その番号、アドレスに決定通知を返信します。

生ごみ堆肥づくり講座

①段ボール堆肥づくり、②コンポスター(容器)堆肥づくり、③EM菌専用バケツ堆肥づくりを学びます。時間は、①が9:30~10:45、②が11:15~12:30、③が13:30~14:45。定員は各回とも25人。

*段ボールとEM菌による堆肥づくりの道具一式を提供し、自宅で実践していただきます。

- ・1月9日(金)、環境部(寺内蛭根三丁目)
- ・1月13日(火)、北部市民サービスセンター
- ・1月14日(水)、西部市民サービスセンター
- ・1月15日(木)、南部市民サービスセンター



申込 12月8日(月)8:30から環境都市推進課 ☎(866)2943

◆コンポスター購入費の補助申請は12月末まで！

生ごみを肥料にする容器・コンポスターの購入費の今年度の補助申請受け付けは、窓口(環境部、各市民サービスセンター、地域センターなど)が12月26日(金)まで、郵送が31日(水)までとなっています。

詳しくは、環境都市推進課へお問い合わせいただくか、次のホームページをご覧ください。

<http://www.city.akita.akita.jp/city/ev/cp/>