

# 平成27年度 生活習慣病 予防教室

高血圧予防コース

## 参加者募集

「生活習慣病予防教室  
高血圧予防コース」を開  
催します。食事や運動  
など、日ごろの生活習慣  
を見直すチャンスです。  
一緒に学びませんか。

■申込・問い合わせ先  
健康課 ☎(36)1187

- 対象 ①収縮期血圧130mmHg以上の人  
②拡張期血圧85mmHg以上の人
- 場所 赤間コミセン
- 申込締切日 5月25日(月)



回	開催日/時間	内容
1	6月10日(水) 13:30~15:30	保健師・管理栄養士による講話と測定 ①高血圧と体の関係、血圧の意味 ②高血圧を予防、コントロールする食生活の ポイント ③測定(血圧・体重・腹囲・尿中塩分濃度)
2	6月24日(水) 13:30~15:30	家庭でできる運動の実践
3	7月8日(水) 10:00~13:00	栄養講話と実践(調理実習)

\*メタボ・糖尿病・慢性腎臓病予防コースもあります。  
詳細は問い合わせを(市広報紙でもお知らせします)

# 地域の健康づくりで 活躍したい人集まれ!

健康づくり  
リーダー  
養成講座

市では、コミュニティやボランティアなど、地域の健康づくりで活躍する人を養成するための講座を開催。自分とみんなのために健康づくり活動をしたい人、資格や特技を役立てたい人を募集します。参加無料。

- 日程など 下表参照
- 時間 14:00~16:00
- 場所 メイトム宗像・202会議室、多目的ホール
- 講師 健康運動指導士、レクリエーションコーディネーター、市保健師、他
- 対象 講座修了後、地域の健康づくり活動に参加できる20歳以上の市民
- 定員 抽選で50人
- \*受講決定者には、後日案内を送付
- 申込締切日 6月5日(金)
- 申込・問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187



回	日程	テーマ	学習内容
1	6月22日	▽自分と地域の健康状態を知ろう ▽学ぼう! わかめ体操	開講式、わかめ体操、骨密度測定
2	7月13日	自分とみんなの体力を測定しよう!	体力テストの方法(学習と実践)
3	8月3日	学ぼう! 元気な体づくり	元気な体をつくるトレーニング
4	8月24日	知ってる? やってる? 玄米ニギニギ体操	玄米ニギニギ体操(学習と実践)
5	9月7日	玄米ニギニギ体操のリーダーに変身!	
6	9月28日	学ぼう! 安全なウォーキングの方法	効果的なウォーキングとストレッチ
7	10月5日	学ぼう! すぐにできるレクリエーション	レクリエーション(学習と実践)
8	10月26日	学ぼう! 骨密度測定の方法	骨密度測定、開講式

\*いずれも月曜日

【おわびと訂正】 広報紙5月1日号4ページ「特定健診受診券」の中で、表内の医療機関名に誤りがありました。おわびして訂正します。は不要です。■問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

健康課 ☎(36)1187



国・県などから  
入居者募集

募集案内書配布・申込  
受付期間 6月1日  
(月)~同9日(火)

募集案内書配布場所  
市建築課(市役所本  
館2階)、元気な島づ  
くり課(大島行政セ  
ンター)、県住宅供給

## 伝言板

公社(福岡市中央区天神5・3・1/須崎ビル3階)、県庁(総合案内所、県情報センター、県管住宅課)、県内各市(区)役所と町村役場など  
\*募集対象団地と募集戸数など詳細は、募集案内書で確認を  
■問い合わせ先  
▽県住宅供給公社県管住宅管理課  
☎092(781)8029  
▽県庁県管住宅課  
☎092(643)3739

## 2015 市小中学生陸上 記録会参加者募集

主催 宗像市体育協会  
日程  
▽6月21日(日)  
▽8月8日、10月10日、12月26日、平成28年2月6日  
\*いずれも土曜日  
●時間  
▽受付 午前9時~  
▽競技開始 同10時~  
●会場 トヨタ自動車九州陸上競技場・宮若市トヨタ九州トレーニングセンター横(宮若市芹田335・9)  
\*会場は変更の場合あり  
●種目  
▽小学生男女 100  
 200 400 800  
 1500 3000  
 5000 10000  
 15000 30000  
 50000 100000  
 200000  
●参加料 無料  
\*公認記録会ではありません  
\*詳細は問い合わせを

## 平成28年歌会始の 詠進歌募集

詠進要領  
▽お題「人」を詠んだ自作の短歌で未発表のもの  
▽1人1首  
▽毛筆で自書  
\*詳細は、宮内庁HP  
://www.kunaicho.  
go.jp/で確認を  
●申込締切日 9月30日(水)  
●申込必要事項 習字用半紙を横長に使用して縦書き  
▽右半分 ①お題、短歌  
▽左半分 ②郵便番号、住所、氏名(本名)、ふりがな、生年月日、電話番号、性別、職業  
▽封筒 ③「詠進歌」と記載  
●申込先 宮内庁

## 「転倒・寝たきり予防」 スポーツ教室

日時 6月3日(水)  
~平成28年3月30日(水)の毎週水曜日  
午前10時~正午  
\*祝日は休み  
●場所 市民体育館・小体育室C  
●内容 「まずは転倒しないような体づくりをしよう」をテーマに、ストレッチ体操や家でできる簡単な運動などを指導  
●対象 60歳以上の人  
●定員 先着30人程度  
●参加料 月額1000円(スポーツ保険料を含む)  
●申込締切日 5月28日(木)  
●申込必要事項 ①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号  
●申込先 宗像市体育協会事務局  
☎(32)1230  
▽郵送 〒811-3406/稲元5-2-1(市民体育館内)  
▽FAX (32)1231

ありがとう そんな五文字で 笑顔さく(山本有葵・赤間西小6年)  
こんにちは その挨拶が 嬉しいよ(園田馨心・河東西小6年)

たからもの にこにこ笑顔 いじめない(片山あかり・河東西小4年)  
その言葉 僕がいやなら 君もいや(遠藤北斗・大島小5年)