

## 体組成（インボディ）測定会

○体の各部位の筋肉量や体脂肪量をチェックしよう○

**【日時】** 12月16日（木）午前9時～正午・午後1時～4時の間で**完全予約制**

**【場所】** 中央保健センター

**【内容】** インボディを使った体組成測定（裸足で機械に乗り、棒を握って測定。人工関節の方は測定できませんが、姿勢が保てない方、ペースメーカーをつけている方は測定できません。ストッキング等の着用は避けてください。）

**【対象】** 市民の方 **【定員】** 先着 30人

**【参加費】** ひとり 100円もしくは健康ポイント 50円（領収書が必要な方は予約時にお申し出ください）

**【申し込み】** 12月1日からお電話で問へ

問 中央保健センター



## いきいきリモート運動教室

1か月無料体験実施中！

「Zoom」を使って自宅で運動を始めてみましょう！「Zoom」初心者歓迎！サポートしますのでお気軽にお申し込みください。

**【実施期間】** 月3回程度、いずれも水曜日

**【時間】** ① 13時15分～13時45分 または ② 14時00分～14時30分

**【内容】** タオルや椅子を使った筋トレ・ストレッチ 等

**【受講費】** 月500円（初月無料）  
（ただしインターネット接続にかかる通信料については参加者負担）

**【講師】** 健康運動指導士 井上明美 先生

**【問い合わせ・申し込み】**

問 中央保健センターへ



## Cooking

うだちゃん 11ch で12月1日～10日に放映しています。

野菜たっぷり  
クッキング  
\*レシピ\*



### 小松菜のおろし和え

**【材料】** (2人分)

小松菜…150g、大根…120g、しらす干し…20g、  
焼きのり…1/8枚、ポン酢しょうゆ…大さじ1

**【作り方】**

- ① 小松菜は茹でて水にとり、3cm長さに切って水気を絞ります。
- ② 大根はすりおろし、軽く水気をきります。

- ③ 焼きのりは食べやすい大きさにちぎります。
- ④ 大根おろしとポン酢しょうゆを混ぜ、小松菜としらす干しを加えて混ぜ合わせ、焼きのりを飾ります。

ホームページでレシピを紹介しています。  
ぜひご覧ください！

宇陀市 野菜たっぷりクッキング 検索

# 保健センターからの おしらせです！



問 中央保健センター（室生福祉保健交流センター内）

☎92・5220/IP☎88・9175

問 大宇陀保健センター

☎83・2255/IP☎88・9113

### 予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	方法	開始時間
全地域	赤ちゃんのためのオンライン予防接種説明会	23日（木）	令和3年11月生まれの児の保護者	オンライン（Zoom）	10時

### 乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	受付時間
全地域	4か月児健康診査	16日（木）	令和3年8月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施 ※個別に案内します。
	10か月児健康診査		令和3年2月生まれの児		

### お知らせ

#### なかま会のご案内

**【日時】** 12月6日（月）  
午前10時～正午

**【場所】** 榛原保健センター

**【内容】** ○干支の絵馬を作ろう！  
○情報交換

**【対象】** 精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方

**【持ち物】** 材料代 500円程度

**【申し込み】** 問 大宇陀保健センターへ

#### 保健センター業務の変更について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中央保健センター業務の一部を大宇陀保健センターに分散していましたが、令和4年1月4日（火）より従来通り中央保健センターで実施いたします。

問 中央保健センター

## 『適正飲酒』について知っていますか？

お酒は、昔から「百薬の長」と言われてきました。しかし、飲み過ぎるとアルコール依存症や肝硬変など、身体に様々な悪影響を及ぼします。

お酒と上手に付き合い、健康に過ごすため、『適正飲酒』＝『正しいお酒の飲み方』を実践しましょう！

中央保健センターでは節酒相談を行っ

ています。いつまでも元気に過ごしていただくために、お酒との付き合い方を見直してみませんか？

詳細については、お気軽に問へお問合せください。

問 中央保健センター

