

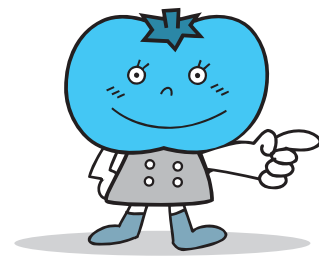
リフレッシュしませんか

菊池養生園

リフレッシュ(断食・少食)体験

菊池養生園では、30年にわたる「食わぬ養生会」(断食会)の経験を生かし、健康を取り戻し、増進させるための、リフレッシュ体験を実施しています。少食または断食にすることで、食物がいかにわたしたちの心と体の健康に大きな影響を及ぼしているかを体感し、今後の自身の健康づくりに、自信を持って取り組むことができます。

体重や腹囲が増え、メタボリック(内臓脂肪)症候群が気になる人、健康増進のため日々の自分を振り返り、毎日の生活を見直したい人におすすめします。



《断食・少食の効果》

- ①胃腸を休めることで、体調がよくなる。
- ②内臓脂肪を減らし、減量が期待できる。
- ③自然治癒力(免疫力)が高まる。
- ④老廃物(宿便)の排泄が活発になる。
- ⑤頭がすっきりし、疲れにくくなる。

2泊3日

体験期間中のスケジュール

(天候や季節によって変更になる場合があります。)

1日目

8:30 受付
10:00 オリエンテーション
10:30 健康診断
11:00 ワークショップ
12:30 昼食
15:00 結果説明
16:00 温泉入浴
17:00 夕食

2日目

8:30 身体・血圧測定
9:00 朝食
9:30 座禅体験
12:30 昼食
15:00 医師の講話
16:30 夕食
18:00 マッサージ教室
19:00 入浴

3日目

8:30 身体・血圧測定
9:00 朝食
9:30 乗馬体験
11:00 養生講話
12:30 昼食
13:00 アンケート記入後解散



(座禅体験)



(乗馬体験)

実施期間 10月～3月(お申し込みは随時受け付けます)

料 金 30,000円(個人負担10,000円・市からの助成金20,000円)

定 員 先着15人

申し込み先・問い合わせ先

菊池養生園 ☎0968-38-2820(日程はご相談のうえ、決定します。)

平成19年度 第Ⅱ期

水中運動教室・アクアシェイプアップ教室 受講生募集!

問い合わせ先 健康づくり推進課 国保年金班(西合志庁舎) ☎242-1183

水中運動は、浮力・水圧・抵抗の作用で楽に体を動かすことができ、水中運動を続けることによって生活習慣病の予防に効果があります。この機会に水中運動をはじめてみませんか?

■水中運動教室

9月28日～12月21日
(毎週金曜日、午後2時30分～4時、計12回)

内容

水中ウォーキングや水中リラクゼーション、栄養指導など

■アクア・シェイプアップ教室

10月3日～12月19日
(毎週水曜日、午後7時～8時30分、計12回)

内容

アクアビクスや水中リラクゼーション、栄養指導など



●開催場所

「ユーパレス弁天」室内温水プールなど

●対象者

合志市住民で下記条件①または②に該当する人

・条件① 腹囲が男性は85cm以上

女性は90cm以上の人

・条件② 20歳代の体重より10kg以上増えた人

※国保保健事業の一環のため、国保加入者を優先します。

※原則として30歳以上。

※心疾患など医師より運動制限がある人はご遠慮ください。

●募集人員 各教室とも30人

●参加料

・合志市国保加入者…1,560円(プール代、保険料込み)

・上記以外保険加入者…3,960円(プール代、保険料込み)

・再受講者……………2,760円(プール代、保険料込み)

●応募方法

健康保険証と印鑑、参加料(一括払い)を持参の上、西合志庁舎健康づくり推進課窓口でお申し込みください。

※電話での受け付けは行なっていません。

熊本県特定不妊治療費の 助成内容が変わります



●対象治療法

体外受精および顕微授精

●給付内容

1回の治療につき10万円までとし、
1年度あたり2回を限度に通年5年

●助成対象者

体外受精および顕微授精以外の治療法では妊娠の可能性がないと医師に診断された県内(熊本市を除く)に住む戸籍上の夫婦。

※本年度(19年度)は、治療終了日が平成19年4月1日～平成20年3月31日の人が対象です。平成20年3月末までに必ず申請してください。

※所得制限あり(夫婦合算した所得額が730万円未満)

●指定医療機関

菊池保健所に問い合わせください。

●申請方法

治療終了後、菊池保健所に備えてある申請書と受診証明書に住民票、戸籍謄本または外国人登録原票記載事項証明書、夫婦の所得証明書を添えて菊池保健所へ提出してください。

●問い合わせ先

菊池保健所保健予防課 ☎0968-25-4155

熊本県健康づくり推進課 ☎333-2209(内線7077)