

知って
実践

健康づくり

無料



基礎から学ぶ！糖尿病予防講演会

～糖尿病と上手につきあう 予防と対策～

| | |
|------|--------------------------|
| 日時 | 12月13日(水)午後2時～4時 |
| 場所 | 荒川区役所北庁舎101会議室 |
| 対象 | 区内在住・在勤の方、50人(申込順) |
| 講師 | かたやま内科クリニック医師・片山隆司氏 |
| 申込方法 | 来所・電話で(11月6日(月)から申し込み開始) |
| 協賛 | 東京都糖尿病医療連携協議会 |
| 問合せ | 健康推進課 ☎内線432 |

日本医科大学付属病院 糖尿病週間

糖尿病について正しく知り、予防しましょう。

| | |
|-----|---|
| 日時 | 11月9日(木)～11日(土)午前10時～午後3時 (11日は午後1時まで) |
| 会場 | 日本医科大学付属病院本館1階ラウンジ (文京区千駄木1-1-5) |
| 内容 | ▶血糖・血圧・腹囲の測定 ▶医師・薬剤師・栄養士・臨床検査技師・看護師による個別相談 ▶糖尿病に関する情報提供 |
| 問合せ | 日本医科大学付属病院医療連携部門 ☎(3822)2131 |

運動習慣応援

みんなで続けよう
さわやか快汗

あらかわ健康ウォーキングマップ

区内おすすめのウォーキング12コースを紹介しています。それぞれの距離・歩数・時間・消費カロリーも表示しています。



忙しい人にお勧め！

駅から駅を結ぶお手軽コース

常磐線コース

三河島駅

日暮里駅

| | |
|--------|---------|
| 距離 | 約0.9km |
| 歩数 | 約1285歩 |
| 時間 | 約15分 |
| 消費カロリー | 約40kcal |

千代田線コース

町屋駅

宮地陸橋

西日暮里駅

| | |
|--------|---------|
| 距離 | 約1.7km |
| 歩数 | 約2430歩 |
| 時間 | 約25分 |
| 消費カロリー | 約75kcal |

日暮里・舎人ライナーコース

熊野前駅

赤土小学校前駅

西日暮里駅

日暮里駅

| | |
|--------|----------|
| 距離 | 約2.4km |
| 歩数 | 約3430歩 |
| 時間 | 約35分 |
| 消費カロリー | 約110kcal |

明治通り沿い都営バスコース

大関横丁

荒川区役所前

新三河島駅前

尾久駅

| | |
|--------|----------|
| 距離 | 約3.8km |
| 歩数 | 約5430歩 |
| 時間 | 約60分 |
| 消費カロリー | 約170kcal |

配布場所 がん予防・健康づくりセンター、各区民事務所

問合せ 健康推進課 ☎内線432

荒川区オリジナル体操

NEW

●あらみん体操



あらみん体操とは、「5分でできる荒川どこでもみんなでころばん体操」の愛称です。道具を使わず、誰でもどこでも手軽にできる体操です。仕事や家事の合間等に行い、リフレッシュするのにご利用ください。



●荒川ころばん・せらばん体操

荒川ころばん・せらばん体操は、下半身の筋力アップ、バランス向上等に効果があります。区内26会場で実施しています。仲間と一緒に体を動かす習慣を作りましょう。



3つの体操の動画は区ホームページで紹介しています(二次元バーコード参照)。体操のDVD、CDをご希望の方は、区役所地下1階情報提供コーナーで販売しています。

問合せ 情報提供コーナー ☎内線3719



問合せ 健康推進課 ☎内線432

スポーツひろば

区内小・中学校の体育館を夜間開放し、会場ごとにさまざまなスポーツを実施しています。初心者には、指導員が丁寧に指導します。

運動不足の解消や、健康増進にご利用ください。

※種目・日時・会場等の詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。



問合せ スポーツ振興課 ☎内線3373