



報道機関 各位

記者発表資料
令和2年1月14日（火）
問い合わせ先：大宮区保健センター
所長：前島 千佳子
担当：佐藤 芳
電話：646-3100

大宮区「男の筋トレ入門」を開催します。
～一緒に正しい筋トレ学びませんか～

当保健センターでは、若い世代から健康への関心を高め、生活習慣病の予防に取り組めるよう各種の健康教育や健康相談を行っています。

継続した筋力トレーニングは代謝アップやメタボリックシンドロームを防ぐことにつながります。今回は筋力トレーニングの入門として基本的な方法を男性限定で学ぶ教室を開催します。

記

- 1 開催日時 令和2年1月25日（土）9時45分～12時
- 2 会場 大宮区役所4階 401・402会議室
（大宮区吉敷町1-124-1）
- 3 対象 区内在住の30歳から64歳の男性
- 4 参加者 20名
※当日の受付はしていません。
- 5 内容
 - ・体組成測定
 - ・保健師の講話「体組成測定結果の見方」
「メタボリックシンドロームについて」
 - ・歯科衛生士の講話「男性のためのデンタルケア」
 - ・体育トレーナーによる運動実技・体力測定

※会場の都合がありますので、当日の取材を希望される場合には、前日までに大宮区保健センターへお問い合わせください。