

# 健康づくり事業のご案内



1人1人が健康でいきいきと生活できる地域づくりを・・・  
 毎日の生活に取り入れられる良い習慣づくりの  
 お手伝いになる講座を開催します



## 心の健康相談日【要予約】

毎月第1（又は第2）月曜日は、カラダやココロの健康相談ができます。

ご自身のカラダやココロと向き合い健康で元気な生活を送りましょう。個別相談となりますので、ご希望の方は予約をお願いします。

日 時	場 所
毎月第1（又は第2）月曜日 10:00～12:00 (6/3 7/1 8/5 9/2 10/7 11/11 12/2 1/6 2/3 3/3)	保健センター

## 生活習慣病予防教室

知っているようで知らない生活習慣病の予防方法について、個別に話を聞きながらあなたに合った食事や運動を提案し、実施します。

内 容	開 催 日	時 間	場 所
体操・栄養指導・保健指導	10/ 2 11/13 12/18 1/15 2/12 3/26	9:00～	中央公民館
体操のみ	10/16 10/30 11/27 1/29 2/26 3/12		

楽しくつくっておいしく食べて

## 食 育 コ ー ス

健康づくりの基本は食生活!! 基本になる食生活を、楽しく・おいしく「食」を学ぼう!

事 業 名	日 時	場 所	テ ー マ	参加費
ヘルスマイト養成講座 (食生活改善推進員養成講座)	受講希望者が集まり次第5回開催 ※日時は受講希望者へ 個別にお知らせします	中央公民館 保健センター	健康づくりと食を学び、食生活推 進員として活躍しよう	300円/回
ふるりの味講座	6月19日(水) 9:00～13:00(受付8:30～)	中央公民館	笹巻きの巻き方講座 (笹巻き、みず汁、山菜料理作り)	300円
大人の食育講座	10月11日(金) 9:00～13:00(受付8:30～)	中央公民館	食生活で生活習慣病予防! 保健師と管理栄養士の講話	300円

## 運 動 プ ロ グ ラ ム

### ●体操教室/講座

教室名	開催時期	内容
① 健康づくり体力up 教室	6月～第2月曜	運動を習慣づけるための教室で す。体力テストからスタートし、 年間を通して健康づくりを行いま す。
② 新緑ノルディック ウォーキング	6/6.13.20 木曜 全3回	晴れた日はポールを使ったノル ディックウォーキング。雨の日 は体操と体幹を整えます。
③ 女性のためのひめとれ 教室	7月～9月 全3回	産後や姿勢のゆがみでゆるんだ 骨盤を整えます。
④ 男性のための筋トレ 教室	7月～9月 全3回	脂肪の中に隠れている筋肉を参 加者みんなで表面に出してみま せんか。
⑤ 紅葉ノルディック ウォーキング	9月～火曜 全3回	紅葉を眺め、秋を感じながらウ ォーキングします。
⑥ eスポーツ教室	冬季間	頭と手先を使い運動神経をさら に養います。

### ●イベント/体験会

イベント名	開催時期	内容
① リフレッシュ ヨガ教室体験	5/23.30.6/6 18:30～	働く世代を対象にストレス を発散しながら気持ちよく 身体を伸ばします。
② サプナ教室体験	6月	丹田呼吸を意識し様々な方 法で身体を伸ばします。
③ 健康力向上教室 体験	10月	身体の機能を向上させる運 動を行います。
④ リング教室体験	10月～3回	リングを使った身体運 動!!
⑤ ラテン教室体験	10月11月下旬 夜間19:00～	ラテンの曲に合わせて踊ろ う!!
⑥ ミステリー ノルディック ウォーキング	11月	ポールを使ったノルディッ クウォーキング。どこに行 くかはお楽しみ!!
⑦ ニュースポーツ 体験	冬季	仲間と楽しみながらできる 新しいスポーツを体験
⑧ 雪山 ウォーキング	冬季	雪景色を眺めながらかんじ きを履いて歩こう。

※上記プログラムは予告なく変更になる場合がありますので、参加希望の方はさけがわNPO法人友遊クラブ事務局までお問合せください。