

健康づくり基礎教室

健康診断を受けて、腹囲や脂質、血糖値などで基準値よりも高い項目があったら要注意です！生活習慣病の予防法と一緒に学びませんか？

日時

8月25日(金)、9月12日(火)

午前9時15分

～午後1時30分

※どちらの日程も同じ内容になります。

■場所 きらら館 研修室

■対象者 40歳以上の健康診断を受けた市内在住の方

■持ち物 健診結果、筆記用具、運動ができる服装と靴、飲み物(水かお茶)、エプロン、三角巾

■参加費 無料

■定員 各回20名(先着順)

内容

・生活習慣病ってなんだろう？

・家でも実践できる運動をやってみよう

・バランスの良い食事のポイントを知ろう(調理実習もを行います)

■申込締切 各教室開催日の1週間前まで

ヘルシーライフスタイル講座

家事、育児、仕事に毎日頑張っている女性の皆さん、休憩をしつつ自分の健康についても振り返ってみませんか？

日時

8月23日(水)

午前9時30分～正午

受付は午前9時15分～9時30分

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 市内在住の30代～50代の女性

■持ち物 タオル、飲み物(水かお茶)、運動可能な服装・靴(室内履きをお持ちください)

■参加費 無料

■定員 30名

内容

・アラフォー世代、どう生きていく？

・ヘルシーおやつを食べながら食事について考えよう

・しなやかな体づくり(骨盤体操)

■申込締切 8月16日(水)

申込方法

電話または電子申請(QRコード)

でお申し込みください。



運動基礎教室

これから運動習慣をつけたい方、運動の方法について詳しく知りたい方、ぜひ運動基礎教室に参加してみませんか？みんなで楽しく運動をしましょう！

日時

1回目…9月8日(金)

2回目…9月22日(金)

午前10時～11時30分

対象者

20～74歳の運動に興味がある市内在住の方

なお、治療中の病気等で主治医の指示を必要とする場合は、運動指導提供書を提出していただきます。

場所

きらら館 検診室

持ち物

運動ができる服装・靴、飲み物(水かお茶)

参加費

無料

定員

30名

申込締切

9月1日(金)

男性の料理教室

(食生活改善推進員協議会主催)

地域で健康づくりのボランティアとして活動している食生活改善推進員が、男性を対象とした料理教室を開催します。

基本的な調理方法を身につけて、健康的な食生活を送りませんか？調理が初めての方も大歓迎です。

日時

9月11日(月)

午前9時30分

～午後0時30分

対象者

市内在住の男性

場所

ゆうゆう館 調理室

■持ち物 エプロン、三角巾

■参加費 500円

■定員 20名

■申込締切 8月31日(木)

アクアサイズ

プールでエクササイズ

プールを利用した運動は、日常生活以上の負荷をかけることができるため、生活習慣病予防につながります。

日時

1回目…9月7日(木)

午後1時30分～3時10分

2回目…9月14日(木)

3回目…9月21日(木)

午後1時30分～2時30分

※3回1コースになります。

対象者

20歳～74歳以下の基本的な健診を受診している市内在住の方

なお、疾病を有しており、主治医の指示を必要と認められた方については、医師からの運動指導提供書を提出して頂きます。

■場所 ふれあい館プール

■持ち物 水着、スイミングキャップ、バスタオル

■参加費 無料

■定員 20名

■申込締切 8月31日(木)

■申し込み先 ふれあい館

☎(47)1122