

教室・講座

■ 高血圧予防教室

自分の血圧がどのくらいか知っていますか？高血圧は、気が付かないうちに様々な病状につながる可能性があります。症状がない今から高血圧を予防していきましよう！

■日時 9月28日(金)
午前9時30分～午後2時

■会場 きらら館

■対象者

20歳以上74歳以下の市民の方で次のいずれかの項目に該当する方

●血圧が要指導以上で内服治療していない方

●eGFRが要指導の方

■持ち物

運動ができる服装・運動靴、飲み物（水かお茶）、自分の血圧の値が分かるもの

■定員 30名

■参加費 無料

■申込期限 9月21日(金)

■申込方法 電話

■申し込み先 健康増進課

■ ヘルシースタート教室

運動の実践やバランスの良い食事の試食を通して、女性の健康を考える教室を開催します。

■日時 9月26日(水)
午前10時～11時30分

（受付は午前9時40分から）

※血圧測定をしますので午前10時までにお越しください。

■会場 ゆうゆう館

■対象者 平成30年6月・7月生まれの子後2・3か月児を持つ保護者

■内容 バランスの良い食事についての講話、簡単な運動の実践、野菜料理の試食

■持ち物 母子健康手帳

■定員 約20名

■申込期限 9月19日(水)

■申込方法 電話またはQRコードでお申し込みください。

■申し込み先 健康増進課

■ 生活習慣病予防のためのスキルアップ教室

生活習慣や減塩についての教室を開催します。働き世代の皆さん、参加してみませんか？

■日時 9月29日(土)

午前10時～午後0時30分

■会場 ゆうゆう館

■対象者 概ね40～65歳の方

■内容 講話

規則正しい生活習慣と食生活について、生活習慣病予防について、食事バランスについて

調理実習

バランスのとれたメニューを作ってみましょう

■持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾

■参加費 500円

■申込期限 9月21日(金)

■申込方法 電話

■申し込み先 食生活改善推進員協議会事務局 健康増進課

☎(32)8905

■ アクアサイズ ～プールでエラサイズ～

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 10月5日(金)

午前10時～11時40分

2回目 10月12日(金)

3回目 10月19日(金)

午前10時30分～11時30分

※3回1コースになります。

■会場 ふれあい館プール

■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た方については、医師からの運動指導提供書を提出していただきます。

■内容 水中運動、生活習慣病予防の講座

■持ち物 水着、スイミングキャップ、バスタオル

■定員 20名

■参加費 無料

■申込期限 9月28日(金)

■申込方法 電話

■申し込み先 ふれあい館

☎(47)1122

■ 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を一緒に学びませんか？

■日時 10月3日(水)

午前9時15分～午後1時30分（受付は午前9時から）

■会場 きらら館

■対象者 40歳以上の健康診断を受けた市内在住の方

■内容 生活習慣病を知る、家でできる運動の実践、バランスの良い食事のポイントを知る

■持ち物 健診結果、筆記用具、運動ができる服装・運動靴、飲み物（お茶か水）

■定員 20名

■参加費 無料

■申込期限 9月26日(水)

■申込方法 電話

■申し込み先 健康増進課

☎(47)1122



教室申し込みQRコード