



令和8年度版

生活習慣病予防教室のご案内

みなさんの健康づくりを応援するために、健康教室を開催しています。気軽に始める“きっかけ”が“継続”につながります！
自分にピッタリな健康づくりを見つけて、いっしょに取り組みましょう！ 1回だけ、途中参加もOKです。事前にご連絡ください。



気軽に♪ ⁷プラス運動教室

運動を始めるきっかけづくりとして取り組む教室

内容	場所	日時
運動を体験しよう ～ウォーキング～	津田公民館 (松原周辺)	5月19日(火) 13:30～15:15
		10月23日(金) 13:30～15:15
運動を体験しよう ～アクアビクス～	ツインパル ながお	7月9日(木) 13:30～14:30
運動を体験しよう ～室内エクササイズ～	長尾公民館	7月15日(水) 10:00～11:30
メタボ予防に関する 運動・食事のポイント	志度公民館	12月18日(金) 13:30～15:30
		2月5日(金) 13:30～15:30

【対象者】健康づくりに関心のある方
【受講料】無料 ※7月9日は施設使用料実費(1,000円/回)
【講師】健康運動指導士・管理栄養士・保健師

リセットセミナー

糖尿病などの生活習慣病の正しい理解と症状の進行や悪化を予防し、主体的に健康づくりに取り組む教室

	まなびコース	実践コース
①	9月2日(水) 医師による講義 『健診結果を生活にいかそう！』 ・体組成測定	10月8日(木)※ ストレッチ&ウォーキング 『エネルギー消費量アップ』
②	9月9日(水) 歯の健康に関する講義 『いきいき生活は健康なお口から』 ・骨密度測定	10月22日(木) 食事についての講座 『おいしく食べてカロリーダウン』
③	9月15日(火) ストレッチ&体操(座位中心) 『がんばらない運動のすすめ』	11月12日(木)※ ストレッチ&ウォーキング 『エネルギー消費量アップ』
④	9月30日(水) 食事についての講座 『カラダにやさしい食べ方』 ・野菜摂取量測定	11月26日(木) 今の状態を確認してみよう ・骨密度、体組成、野菜摂取量測定

【場所】寒川庁舎 ※は寒川公民館 【時間】13:30～15:00
【対象者】動脈硬化予防(糖尿病や高血圧、脂質異常予防)に関心のある方
【受講料】無料

※天候等により、教室の実施について変更になる可能性があります。

◇申込先：国保・健康課 ☎ 0879-26-9908