

## はつらつ健康教室～保健推進員養成講座～「一緒に活動しませんか」

黄色いエプロンが目印の「保健推進員」は、市から委嘱を受け、市民の健康づくりのために活動しています。

主な活動は、健康づくりに関する研修会を定期的に受け、そこで学んだ知識や技術を市民と行政の「パイプ役」として地域に伝える講習会の開催やがん検診の協力などを行っています。「健康づくりについて学び、地域の役に立ちたい！」という方のご参加をお待ちしています。

開催時期：①コース目：10月

②コース目：令和8年2月

※①②のどちらも、2日間（半日ずつ）で同じ内容となります。



## 「私をととのえる・セルフケア&エクササイズ」女性のための健康教室

女性を対象に元気な体づくりの基本である食事や運動・口腔ケアに関する講話とエクササイズを実施します。

開催日：①10月14日（火）

②11月 4日（火）



## 「からだチェンジ・私がかわる！」生活習慣病予防教室 ～健康診査の結果が気になる方へ～

リスクを改善し、元気な生活を送るために、生活習慣病について理解を深め、予防に役立つ運動実技や食生活について学ぶ教室です。また、個別に行動目標を決めて生活改善に取り組みます。

開催時期：令和8年1・2月



## 中高年のためのリズム体操・ストレッチ&栄養講話～保健推進員伝達講習会～

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、運動不足解消や健康維持のために、楽しく身体を動かせるリズム体操・ストレッチと食生活のポイントをご紹介します。

開催日時：①5月23日（金）②5月29日（木）

各日午前10時～11時30分

※中高年で両日参加できる方が対象



## 在宅訪問歯科診療

65歳以上の寝たきり等で歯科受診ができない方を対象に在宅訪問歯科診療を実施しています。

※詳細については、広報・メール配信等でお知らせします。