

成人健康教育等

「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27日（火）
②11月10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9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28日（木）
②6月 5日（金）
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



※詳細については、広報・メール配信等でお知らせします。

問い合わせ先： 健康増進課 成人保健係 043-443-1631