

健幸ときめき楽習会

～ 10回で変わる！生活習慣病予防のヒント ～



対象事業

健幸ポイント事業

参加で 500 ポイント

せっかく早くから健診結果で改善や予防等が必要と分かっているけど、「今まで平気だったし、とりあえず大丈夫だろう…」などと、放っておいていませんか？
放っておくと、見えないところで生活習慣病が進んでいる恐れがあります。
この楽習会では、生活習慣病予防のための食事の摂り方や軽い運動を行いながら『生活習慣病予防のヒント』を学べます。
ぜひ、この機会にご参加ください。

- ◆対象者：40～74歳の町民
- ◆定員：40名（申し込み着順）
- ◆参加費：無料
- ◆実施期間：下記参照
- ◆申込期間：令和7年10月15日（水）～令和7年10月31日（金）
保健センター（健康推進係 電話 0495-76-2855）にお申し込みください。
- ◆持ち物：筆記用具・動きやすい服装・運動靴・タオル・飲み物
- ◆その他：健幸ポイント事業対象事業のため、まだ健幸ポイント事業に参加されていないかたは、教室開始までに申込みをお願いします。
（健幸ポイント事業担当：生涯学習係 電話 0495-76-3431）

	日 時	内 容	会 場
1	令和7年11月12日（水） 午後1時30分～2時45分	オリエンテーション 握力・腹囲測定	コミセン 大ホール
2	令和7年11月26日（水） 午前10時～11時15分	セミナー「カラダカワルセミナー」 尿検査提出（1日推定塩分摂取量測定）	役場 防災倉庫
3	令和7年12月3日（水） 午後1時30分～2時45分	講話 無理なく続ける！ 筋トレ&有酸素で若返り	コミセン 大ホール
4	令和7年12月10日（水） 午後1時30分～2時45分	講話 おいしく食べて健康に！ カロリーとの上手な付き合い方	コミセン 大ホール
5	令和7年12月17日（水） 午後1時30分～2時45分	講話 血糖値ってなに？ 今日からできる新習慣	コミセン 大ホール
6	令和7年12月24日（水） 午後1時30分～2時45分	講話 脂肪をためない生活術！ 食事と運動のちょっとした工夫	コミセン 大ホール
7	令和8年1月7日（水） 午後1時30分～2時45分	講話 元気の秘訣は食事にある！ 3大栄養素で健康づくり	コミセン 大ホール
8	令和8年1月14日（水） 午前10時～11時15分	講話 腸から元気に！ 毎日スッキリ！腸活のすすめ 尿検査提出（1日推定塩分摂取量測定）	役場 防災倉庫
9	令和8年1月21日（水） 午後1時30分～2時45分	握力・腹囲測定 自分を変える自己評価	コミセン 大ホール
10	令和8年1月28日（水） 午後1時30分～2時45分	表彰式 みんなで健康マイスター講座	コミセン 大ホール

※全日程、脳トレと軽い運動を行います。