

平成 27 年度 健康増進事業予定表



事業名	開催日	場所	時間
リフレッシュ体操 リズム体操・フットマッサージ リラクゼーション・体調改善運動など。	8・12月を除く第4木曜日	保健センター	9:30～11:30
	8月を除く偶数月第3木曜日	平井総合	10:00～11:30
	奇数月第3火曜日	大久野老福	10:00～11:20
スクエアステップ(概ね60歳以上) 頭とからだを使ってステップを踏み、踏み間違えて踏ん張ることが転倒予防などの動きになります。歩く能トレです。	年6回 (4・5・6・9・10・11月)	保健センター	10:00～11:30
ヨガ教室 ヨガのポーズから、自分のからだがどのような状態にあるのか気づくことができます。	8月を除く月1回		
中国体操(概ね60歳以上) “練功十八法”呼吸と動きをつなげて、からだ全身で気持ちよさを感じられる運動です。運動後にはリラクゼーションを取り入れます。			
水中歩行教室(概ね60歳以上) ポールエクササイズやマッサージでウォーミングアップ。プールでは、アクアウォーキングなどを行います。	祝日を除く毎週水曜日	平井総合	14:00～15:30

《健康教育》※保健師によるからだ・生活習慣病などの健康学習



事業名	開催日	場所	時間
健康学習	5・7・9月を除く 毎月第1水曜日	平井総合	10:00～10:30
ストレッチ体操			10:30～11:30
ストレッチ体操	5・8・12月を除く 毎月第4木曜日	大久野老福	13:30～14:30
健康学習			14:30～15:00
ストレッチ体操	5・7・12・1・3月の 第2水曜日	保健センター	9:30～10:15
健康学習			10:15～10:45
健康相談 保健師・看護師による健康に関する個別相談			10:45～11:45

《栄養相談》※管理栄養士による栄養相談・栄養指導



事業名	開催日	場所	時間
健康栄養相談 保健師、管理栄養士による個別相談 ※要予約	第1金曜日 7月第3水曜・ 9月第1月曜・1月第4月曜	保健センター	9:30～10:30
栄養指導 管理栄養士による栄養に関する講話、個別相談	8月を除く偶数月 第3火曜日	大久野老福	10:00～11:30
	奇数月第4木曜日	平井総合	

《生活習慣病予防教室》 場所 保健センター 時間 9:30～12:00



事業名	開催日
高血圧(運動)	4月27日(月)
高血圧(栄養)	6月11日(木)
骨粗鬆症(運動・栄養)	9月30日(水)
脂質異常症(栄養)	10月9日(金)
糖尿病(運動)	11月30日(月)
糖尿病(栄養)	2月17日(水)

凡例 大久野老福：大久野老人福祉センター
 平井総合：平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター

※ 詳細は、実施前の広報紙などでお知らせします。
 また、開催日は変更もあります。

問 いきいき健康課 健康推進係 内線 505