

平成29年度 健康増進事業予定表

《運動》各種専門の講師による運動です

実施内容	開催日	会場	時間
リフレッシュ体操・健康学習 (からだ・生活習慣病予防) リズム体操、中国体操、スクエアステップ、リラクションなど	8・11・12月を除く 第4木曜日	保健センター	9:30～11:30
リフレッシュ体操 健康体操 (軽体操、気功) 体調改善運動など	奇数月第3木曜日	大久野老福	10:00～11:20
スクエアステップ 頭とからだを使ってステップを覚え、リズムに合わせてステップを踏みます。踏み間違えて踏ん張ることが転倒予防などの動きにもなります。歩く脳トレです。	8月を除く第2木曜日	平井総合	10:00～11:30
ヨガ教室 呼吸に合わせてポーズをとります・ポーズを通して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。また、心とからだをリラックスさせる効果があります。	年8回	保健センター	10:00～11:30
中国体操 “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。	年7回		
水中歩行教室 (予約制) プールの前にボールエクササイズやマッサージでウォーミングアップをします。歩行用のプールではアクアウォーキングなど水中運動をします。	祝日を除く毎週月・水曜日 (男性限定日あり)	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

実施内容	開催日	会場	時間
健康学習 (からだ・生活習慣病予防等に関する学習) ・ストレッチ体操	年6回 第1水曜日	平井総合	10:00～11:30
健康相談・健康学習 (からだ・生活習慣病予防等に関する学習)・ストレッチ体操	8・12月を除く 偶数月第3木曜日	大久野老福	10:00～11:30

《栄養相談》※管理栄養士による栄養相談・栄養指導

実施内容	開催日	会場	時間
健康栄養相談 (保健師、管理栄養士、歯科衛生士による個別相談) ※要予約	月1回 歯科衛生士は偶数月	保健センター	9:00～11:30
ロビー健康相談 (保健師、管理栄養士による個別相談) ※予約不要	年3回	本庁舎ロビー	9:30～11:30
栄養指導 (食べ物からアンチエイジング) (管理栄養士による栄養に関する講話、個別相談) ※予約不要 ※60歳以上	4・7・10・1月第1木曜日	平井総合	10:00～11:30
	5・11・2月第3火曜日	本宿老福	
	6・9・12・3月第2金曜日	大久野老福	

《生活習慣病予防教室》※管理栄養士による講話・調理実習

テーマ	開催日	会場	時間
高血圧 (塩分)	5月31日 (水)	保健センター	9:30～12:00
歯周疾患	6月16日 (金)		
骨粗鬆症	9月20日 (水)		
脂質異常 (野菜摂取)	9月29日 (金)		
糖尿病	11月22日 (水)		



日の出町イメージキャラクター
「ひのでちゃん」

《めんずキッチン》★男性限定の教室です

日にち	内容	会場	時間
①5月23日 (火)	講話・調理実習	保健センター	9:30～12:00
②6月27日 (火)			
③12月13日 (水)			

問 いきいき健康課
健康推進係
内線 505

※会場 保健センター：日の出町保健センター 大久野老福：大久野老人福祉センター
 本宿老福：本宿老人福祉センター 平井総合：平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター
 ※大久野老福・本宿老福・平井総合での実施対象者は「おおむね60歳以上」
 ※内容などの詳細は、実施前の広報などでお知らせいたします。また、実施日の変更などもありますので、広報で確認のうえ、ご参加ください。