



## 平成30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、リラゼーションなど	年7回 / 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	年6回 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か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5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4回		
水中歩行教室 (予約制) プールの前に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4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	年4回 第3木曜日	大久野老福	10:00 ~ 11:20

### 《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 ※9月12日(水)、10月5日(金)は13時00分~16時00分も実施
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 ※要予約

テーマ	開催日	会場	時間
高血圧 (塩分)	5月30日 (水)	保健センター	9:30 ~ 12:00
歯周疾患	6月15日 (金)		
骨粗鬆症	9月19日 (水)		
脂質異常 (野菜摂取)	9月28日 (金)		
メタボリックシンドローム	10月16日 (火)		
糖尿病	11月14日 (水)		



問 いきいき健康課  
健康推進係  
☎ 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。