

# 令和5年度 健康増進事業のご案内

## 健康増進事業を実施します！

運動、栄養、健康教育（からだの学習）など、各専門分野の講師による

運動、栄養、健康教育（からだの学習）を実施します。

健康づくりの一步として、是非ご参加ください。



**【運動】** ※各種専門の講師による運動です ※動きやすい服装でタオル・水分をご持参ください

| 実施内容   | 会場・時間・実施日   |
|--|---|
| <b>リフレッシュ体操</b><br>バランスボール・リズム体操・リラクゼーション・体調改善運動などを行います<br>保健師等による健康学習、血圧測定・健康相談があります        | ♥ 会場：保健センター 時間：9時30分から11時30分まで<br>4月27日(木)・ 6月22日(木)・ 10月26日(木)<br>11月30日(木)・ 2月22日(木)<br>【健康学習（栄養の講話）予定】<br>6月：歯科 10月：野菜・脂質異常症 2月：腎臓病              |
| <b>リフレッシュ体操（大久野）</b><br>呼吸で気・血の流れをよくする気功の教室です。五臓六腑を元気にし、免疫力アップをはかります。                        | 🎵 会場：大久野老福 時間：10時00分から11時20分まで<br>5月18日(木)・ 7月20日(木)・ 9月21日(木)<br>11月16日(木)・ 1月18日(木)・ 3月21日(木)   |
| <b>スクエアステップ</b><br>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。  | 🎵 会場：平井総合 時間：10時00分から11時30分まで<br>4月13日(木)・ 5月11日(木)・ 6月8日(木)<br>7月13日(木)・ 9月14日(木)・ 10月12日(木)<br>11月9日(木)・ 12月14日(木)・ 1月11日(木)<br>2月8日(木)・ 3月14日(木) |
| <b>ヨガ教室</b><br>呼吸に合わせてポーズをとり・ポーズを通して自分のからだが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。 | ♥ 会場：保健センター 時間：10時00分から11時30分まで<br>5月17日(水)・ 7月19日(水)・ 9月20日(水)<br>11月15日(水)・ 1月17日(水)・ 3月13日(水)  |
| <b>中国体操</b><br>“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。                 | ♥ 会場：保健センター 時間：10時00分から11時30分まで<br>6月19日(月)・ 10月16日(月)<br>2月19日(月)  |
| <b>水中歩行教室</b><br>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。           | 🎵 会場：平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター<br>時間：14時00分から15時30分まで<br>実施日：毎週月・水曜日<br>毎月男性限定日があります。広報にてご確認ください<br>★★問い合わせ★★<br>平井総合 042-597-4040                        |

※ 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

平井総合 = 平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター

※ 内容などの詳細は、実施前の広報等でお知らせいたします。

実施日の変更等もありますので、**広報で確認の上、ご参加ください。**

※ 対象年齢 🎵 : おおむね60歳以上 ♥ : 40歳以上





日の出町イメージキャラクター  
ひのでちゃん

裏もあります


## 【健康教育・栄養指導】

※保健師等によるからだ・生活習慣病の健康学習  
 ※管理栄養士による栄養に関する講話、個別相談

| 会場・実施内容・時間   | 実施日   |
|--|---|
| <p>《予約不要》</p> <p>会場：平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター<br/>                     時間：10時00分から11時30分まで</p> <p>実施内容<br/>                     【健康教育】健康学習、ストレッチ体操<br/>                     【栄養指導】栄養に関する講話、個別相談<br/>                     （食べ物からアンチエイジング）</p> | <p>◎保健師等による健康学習<br/>                     5月26日(金)・7月12日(水)・9月6日(水)<br/>                     11月1日(水)・12月6日(水)・3月6日(水)</p> <p>◎管理栄養士による講話、相談<br/>                     5月26日(金)・9月6日(水)・3月6日(水)</p> <p>◎歯科衛生士による講話、相談は7月12日(水)</p>         |
| <p>《予約不要》</p> <p>会場：大久野老人福祉センター<br/>                     時間：13時30分から15時00分まで</p> <p>実施内容<br/>                     【健康教育】健康学習、ストレッチ体操<br/>                     【栄養指導】栄養に関する講話、個別相談<br/>                     （食べ物からアンチエイジング）</p>         | <p>◎保健師等による健康学習<br/>                     4月20日(木)・6月15日(木)・8月10日(木)<br/>                     10月19日(木)・12月21日(木)・2月15日(木)</p> <p>◎管理栄養士による講話、相談<br/>                     8月10日(木)・10月19日(木)・2月15日(木)</p> <p>◎歯科衛生士による講話、相談は6月15日(木)</p>  |

## 【健康・栄養相談】

※管理栄養士による栄養相談・栄養指導、保健師による健康相談

| 会場・実施内容・時間   | 実施日  |
|--|--|
| <p>【健康栄養相談】 《予約制》</p> <p>管理栄養士・保健師・歯科衛生士による個別相談</p> <p>会場：日の出町保健センター<br/>                     時間：9時00分から11時30分まで<br/>                     お一人30分の個別相談になります</p> | <p>4月7日(金)・5月10日(水)・6月2日(金)<br/>                     7月7日(金)・8月4日(金)・9月1日(金)<br/>                     10月6日(金)・11月8日(水)・12月1日(金)<br/>                     1月10日(水)・2月2日(金)・3月1日(金)</p> <p>◎歯科衛生士による相談は8月を除く偶数月</p>  |
| <p>【ロビー健康相談】 《予約不要》</p> <p>管理栄養士・保健師による個別相談</p> <p>会場：役場1階ロビー<br/>                     時間：午前：9時30分から11時30分まで</p>   | <p>5月30日(火)・7月4日(火)・10月3日(火)</p>   |

### 🍎【生活習慣病予防教室】各テーマ毎の教室です

6月29日(木) 糖尿病  
 9月27日(水) 骨粗しょう症(栄養・運動) ※女性限定  
 11月29日(水) 健診結果・脂質  
 1月24日(水) 腎臓

内容：各テーマの講話  
 午前：9時30分から12時00分  
 対象：40歳以上  
 場所：保健センター

🎵：おおむね60歳以上    🍎：40歳以上

※内容などの詳細は実施前月の広報等でお知らせいたします。

**実施日の変更等もありますので、広報で確認の上ご参加ください。**

【お問い合わせ】  
 日の出町保健センター（いきいき健康課健康推進係）  
 042-588-5426