

令和8年度 健康増進事業のご案内

【保健・栄養・歯科相談】 《予約制》

対象年齢：全年齢

会場・実施時間・内容

実施日

会場：日の出町保健センター
時間：9時00分～11時30分
《おひとり30分の個別相談》

4月 3日(金)	5月 1日(金)	6月 5日(金)
7月 3日(金)	8月 7日(金)	9月 4日(金)
10月 2日(金)	11月 6日(金)	12月 4日(金)
1月 6日(水)	2月 5日(金)	3月 5日(金)

内容：管理栄養士・歯科衛生士・保健師による個別相談

◎歯科衛生士による相談は8月を除く偶数月

【健康相談会】

対象年齢：全年齢

会場・実施時間・内容

実施日

会場：日の出町役場 1階正面玄関
時間：9時30分～11時30分
内容：保健師・管理栄養士による栄養面とからだ、こころの個別相談

6月 2日(火)
9月 1日(火)
12月 1日(火)



【生活習慣病予防教室】 《予約制》

対象年齢：おおむね40歳以上

会場・実施時間・内容

実施日・テーマ

会場：日の出町保健センター
時間：9時30分～12時00分
内容：実施日により異なります
詳細は広報をご確認ください

7月 31日(金)	脂質異常症予防
9月 19日(土)	骨粗しょう症予防(65歳未満)
10月 16日(金)	骨粗しょう症予防(全年齢)
10月 17日(土)	調理実習(骨粗しょう症予防)
11月 21日(土)	健診結果みかたを知ろう!
12月 9日(水)	糖尿病予防
12月 16日(水)	調理実習(糖尿病予防)
2月 24日(水)	腎臓病予防



- ・健康講話
- ・管理栄養士による栄養講話・レシピ紹介・試食や調理実習
- ・運動指導員による運動・体操の実践
- ・歯科衛生士によるお口の健康講話

【ヨガ教室】

対象年齢：おおむね40歳以上

会場・実施時間・内容

実施日

会場：日の出町保健センター
時間：10時00分～11時30分
内容：呼吸に合わせてポーズをとりながら心とからだをリラックスさせます。



4月 25日(土)	6月 27日(土) 中止
10月 19日(月)	12月 21日(月)
2月 15日(月)	

【有酸素運動】

対象年齢：おおむね40歳以上

会場・実施時間・内容

実施日

会場：日の出町保健センター
時間：10時00分～11時30分
内容：運動指導員によるリズムに合わせた簡単な有酸素運動を行います。

5月 16日(土)	7月 18日(土)
9月 12日(土)	11月 14日(土)
1月 16日(土)	3月 20日(土)

【体操・ストレッチ・水中運動】 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

対象年齢：60歳以上

会場・実施時間・内容	実施日
【スクエアステップ】 会場：平井ふれあい総合福祉センター 時間：10時00分～11時30分 内容：頭とからだを使っ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。	4月 9日 (木) 5月 14日 (木) 6月 11日 (木) 7月 9日 (木) 9月 10日 (木) 10月 8日 (木) 11月 12日 (木) 12月 10日 (木) 1月 14日 (木) 2月 4日 (木) 3月 11日 (木)



会場・実施時間・内容	実施日
【いきいきリフレッシュ体操】 会場：大久野老人福祉センター 時間：10時00分～11時20分 内容：気功を取り入れた体操で、呼吸法、ゆっくりとした体の動きなどを組み合わせ心身のバランスを整えます。	5月 21日 (木) 7月 16日 (木) 9月 17日 (木) 11月 19日 (木) 1月 21日 (木) 3月 18日 (木)



会場・実施時間・内容	実施日
【水中歩行教室】 《予約制》 会場：平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター 時間：14時00分～15時30分 内容：ボールエクササイズなどでウォーミングアップ後に、アクアウォーキングなどの水中運動を行います。	実施日：毎週月・水曜日 ※男性限定日（原則第2・4水曜日）があります。広報にてご確認ください。 ○水中歩行教室に関しての問い合わせ○ 平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター 電話：042-597-4040



【いきいき健康教室】 対象年齢：60歳以上

実施時間・内容	会場・実施日・テーマ
時間：10時00分～11時30分 内容：実施日により異なります 詳細は広報をご確認ください 管理栄養士による栄養講話 歯科衛生士による歯科講話、口腔体操 歯科衛生、食事に関する個別相談 教室前後で簡単な体操、ストレッチ ☆負担なく体を動かしながら、歯科・栄養について実践的に学ぶことができます！ ☆外出のきっかけ、社会参加の一環として多くのかたの参加をお待ちしています！	【平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター】 5月 13日 (水)：認知症予防の食事 7月 8日 (水)：健康はお口から～健口体操の実践～ 9月 9日 (水)：食事からフレイル予防 11月 11日 (水)：災害時に備えた歯科衛生 1月 13日 (水)：歯周病予防 2月 10日 (水)：手軽にできる健康食 【大久野老人福祉センター】 4月 23日 (木)：認知症予防の食事 6月 25日 (木)：健康はお口から～健口体操の実践～ 7月 23日 (木)：食事からフレイル予防 10月 22日 (木)：災害時に備えた歯科衛生 12月 24日 (木)：手軽にできる健康食 2月 25日 (木)：歯周病予防



日の出町イメージキャラクター
ひのでちゃん

※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。

【お問い合わせ】
 日の出町保健センター（健康推進課健康推進係）
 TEL：042-588-5426