

令和7年度 健康増進事業のご案内

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事業を実施します。
健康づくりの一歩として、是非ご参加ください。

【生活習慣病予防教室】 高血圧、糖尿病、脂質異常症、骨粗しょう症など生活習慣病の予防を目的として、食生活や運動に関する教室を実施します

会場・実施内容・時間	実施日
《予約制》 会場： 実施日により異なります 詳細は広報をご確認ください 内容： 各テーマの講話 日常でできる体操 レシピの紹介・試食 時間： 9時30分～12時00分 対象： 40歳以上	6月18日（水） 脂質 9月24日（水） 骨粗しょう症（栄養・運動）※ 12月 3日（水） 糖尿病・健診結果 2月27日（金） 腎臓 ※は女性限定



【健康・栄養相談】 栄養管理や運動、歯・口腔衛生、こころの健康等について、保健師や管理栄養士、歯科衛生士などによる個別相談を行います

会場・実施内容・時間	実施日
【健康栄養相談】 《予約制》 管理栄養士・保健師・歯科衛生士による個別相談 会場： 日の出町保健センター 時間： 9時00分～11時30分 お一人30分の個別相談 対象： 全年齢	4月 4日（金）・ 5月 2日（金）・ 6月 6日（金） 7月 4日（金）・ 8月 1日（金）・ 9月 5日（金） 10月 3日（金）・ 11月 7日（金）・ 12月 5日（金） 1月 7日（水）・ 2月 6日（金）・ 3月 6日（金） ◎歯科衛生士による相談は8月を除く偶数月
【ロビー健康相談】 《予約不要》 管理栄養士・保健師による個別相談 会場： 日の出町役場 1階ロビー 時間： 9時30分～11時30分 対象： 全年齢	6月3日（火）・ 9月2日（火） 12月2日（火）



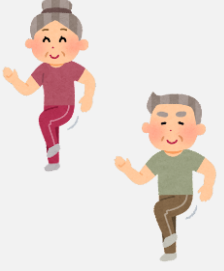
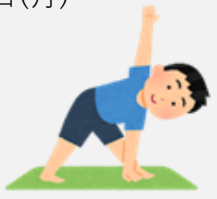
【健康教育・栄養指導】 管理栄養士による栄養に関する講話、歯科衛生士によるお口の健康に関する講話、個別相談を行います

会場・実施内容・時間	実施日
【平井地区】 《予約不要》 会場： 平井・生涯青春ふれあい 総合福祉センター 時間： 10時00分から11時30分まで 内容： 【栄養指導】 栄養に関する講話、個別相談 （食べ物からアンチエイジング） 対象： 60歳以上	◎管理栄養士と歯科衛生士による講話、相談 7月 9日（水） フレイル予防 オーラルフレイル予防 11月12日（水） 免疫力UP 日常と災害時のお口のケア 3月25日（水） 腎臓病予防・歯周病予防 （高血圧予防）
【大久野地区】 《予約不要》 会場： 大久野老人福祉センター 時間： 13時30分から15時00分まで 内容： 【栄養指導】 栄養に関する講話、個別相談 （食べ物からアンチエイジング） 対象： 60歳以上	◎管理栄養士と歯科衛生士による講話、相談 4月10日（木） フレイル予防 オーラルフレイル予防 8月14日（木） 免疫力UP 日常と災害時のお口のケア 12月11日（木） 腎臓病予防・歯周病予防 （高血圧予防）



【 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

会場・実施内容・時間	実施日
【いきいきリフレッシュ体操】 《予約不要》 呼吸で氣・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： 大久野老人福祉センター 時間： 10時00分～11時20分 対象： 60歳以上	5月15日(木)・ 7月17日(木) 9月18日(木)・ 11月20日(木) 1月15日(木)・ 3月19日(木) 
【スクエアステップ】 《予約不要》 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・生涯青春 ふれあい総合福祉センター 時間： 10時00分～11時30分 対象： 60歳以上	4月10日(木)・ 5月 8日(木) 6月12日(木)・ 7月10日(木) 9月11日(木)・ 10月 9日(木) 11月13日(木)・ 12月11日(木) 1月 8日(木)・ 2月12日(木) 3月12日(木) 
【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。 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 対象： 60歳以上	実施日：毎週月・水曜日 男女別日で実施しております。詳細は広報をご確認いただくか、下記問い合わせ先までご連絡ください。 ↓水中歩行教室に関しての問い合わせはこちら↓ 平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター Tel042-597-4040 
【ヨガ教室】 《予約不要》 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： 日の出町保健センター 時間： 10時00分～11時30分 対象： 40歳以上	5月19日(月)・ 7月14日(月) 11月17日(月)・ 1月19日(月) 3月16日(月) 

※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。



日の出町イメージキャラクター
ひのでちゃん

【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）
Tel：042-588-5426