

～ 令和7年度 運動教室・健康教室のご案内 ～

『運動教室』

健康寿命延伸のため、より生活習慣病予防に焦点をあてたプログラムを企画しました！
詳細な募集方法等は随時広報にて周知していきます。

30～74歳の町民でいずれかに該当する方

- ☑健診結果の項目(血圧・脂質等)で要指導者(内服の有無は問わない)
- ☑特定保健指導対象者

はい

いいえ



<ゆっくり生活改善コース>

ミニ講話+運動(ストレッチ・椅子エクササイズ・ステップエクササイズ・自重トレ・ウォーキング)を月2回ペースで行います。途中から参加も可能です！

火曜日 10:50～12:00
6/3、6/10、7/1、7/15、
8/5、8/19、9/2、9/16、
10/7、10/14、11/4、
11/18、12/2、12/16、1/6、
1/20、2/3、2/17、3/3、
3/17

<働く世代向コース>

簡単ハタヨガ(金曜日 18:00～19:00・5/9、5/16、5/23、5/30、6/6)

痩せるチューブトレーニング

(10:30～11:30 日曜日・10/26、11/2、11/23、11/30、12/7)

<初心者コース>

初めてのリズム運動教室(水曜日 10:00～11:30・8/27、9/3、9/17)

骨盤スリム教室(10:00～11:30 木曜日・3/12、3/19、3/26)

<健康増進コース>

健康骨盤ストレッチ教室(月曜日 10:00～11:30・6/30、7/14、7/28)

健康エアロビ教室(10:00～11:30 月曜日・1/19、1/26、2/9)

『健康教育』

自分や家族の健康づくりのために役立つ講座は随時広報等にて周知いたします。

開催月	内容
9月	脂質異常症予防講座【講話】 「目指せ！血液サラサラ生活！！」
11月	健康講座【講話+運動】 「薬剤師さん直伝～今さら聞けない薬やサプリメントのこと～」 「ぐっすり眠るためのリラクゼーションストレッチ」
12月	水戸医療センター出前講座【講話】 「脳卒中のお話～その予防法と最新治療まで～」 「脳卒中を防ぐ(遠ざける)食事療法について」
2月	慢性腎臓病予防講座【講話】 「知らぬが損?!生活習慣で慢性腎臓病は予防できる!」 「生活習慣病と歯周病の関係」

<問合せ・申込先> 健康増進課(ゆっくり健康館内) ☎029-266-1010(直通)