

健康づくり事業のご案内

運動教室

生活習慣改善に向けて、新たなプログラムを取り入れました。
各教室の詳細は、随時広報等でお知らせしていきます。

このような方にオススメです



30～74歳の町民で、下記のいずれかに該当する方

- ☑健診結果で要指導の項目(メタボ該当・血糖・脂質など)がある。
- ☑特定保健指導対象者

- ☑30歳以上の町民で、運動制限がない。
- ☑仕事帰りや家事の合間に運動を始めるきっかけを作りたい。

New

生活習慣病 予防コース

健康増進 コース

○脱・糖質オーバー予備軍！
糖尿病予防コース (月曜開催)

7/6 7/13 8/3 8/17

8/31 9/7 9/14

○脱・血液ドロドロ予備軍！
脂質異常症予防コース(火曜開催)

10/27 11/10 11/17 11/24

12/1 12/8 12/15

○脱・メタボ腹！
お腹引き締めコース (金曜開催)

1/15 1/29 2/12 2/19

2/26 3/5 3/12

○簡単ハタヨガ(月曜 18:00～19:00)

ヨガのポーズと呼吸法で心身を整えます。

5/11 5/18 5/25 6/1 6/8

○自重筋トレ(土曜 13:30～14:30)

自分の体重を負荷にして行う筋トレです。

2/13 2/20 2/27 3/6 3/13

○生活習慣病予防コースの開催時間は
各曜日11:00～12:00です。



健康教室

年 4 回開催予定です。各教室の詳細は、随時広報等でお知らせしていきます。

開催月	教室	内容
9月	脂質異常症予防教室	【講話】血管から整える！脂質マネジメント
10月	がん予防教室 New	【講話】体験談で知るがんのこと&12の予防アクションスタンプラリー
12月	水戸医療センター出前講座	【講話】「手がしびれる、呂律が回らない、病院へ急げ！」 「脳卒中を予防するための食事」
2月	慢性腎臓病予防教室	【講話】症状が出る前に！腎臓を守る生活習慣& 生活習慣病と歯周病の関係

～「歩いたカード」・「元気アップ！りいばらき」を使ったウォーキング参加者募集～

日常生活の中で無理なく「歩く」を取り入れるためのきっかけづくりとして、今年度も参加者を募集します。
詳細は、広報おおあらい5月号に掲載予定です。

【問合せ・申込み】健康増進課 ☎266-1010