

あなたの健康をサポートする さまざまな教室をご用意！

教室に参加して、
健康的な日常生活を
送みましょう！



イライラを解消して心身元気に！

女性のホルモンは、年齢を重ねていく中で心身に大きな影響を与えます。

今回のアクティブライフ教室では、心の健康や眠りなどに関する講話や、気持ちが安らぐリラックスフラダンス（初心者向け）を行います。イライラ、不安、不眠などの症状にお悩みの方はもちろん、今後に備えて対処法を知っておきたいという方も、ぜひお申し込みください。



アクティブライフ教室

「女性のこころとからだの健康講座」

▶日時：7月20日(土) 午前9時30分～11時30分

(受付開始：午前9時15分)

▶場所：保健福祉センター

▶対象：市内在住の20歳以上64歳以下の女性の方で、医師から運動を禁止されていない方

▶参加費：無料 ※別途、骨密度測定（希望者）200円がかかります。

▶定員：20人 ※定員を超えた場合は抽選

▶申込方法：健康増進課までお電話またはメールフォームでお申し込みください。

▶申込期限：7月5日(金)



美味しく健康、始めませんか？

高血圧の予防にもなる、塩分控えめでたんぱく質も豊富な満足感のあるメニューを作ります。

初めて参加する方も大歓迎！



問 市食生活改善推進協議会事務局（保健福祉センター内）

☎ 0297 - 25 - 2100

食生活改善推進員による

ヘルシークッキング教室

▶日時：6月25日(火) 午前10時～午後1時

▶場所：保健福祉センター

▶メニュー：鮭つくね、水菜と油揚げのしょうが風味サラダ、とんこつラーメン風スープ

▶対象：市内在住の18歳以上の方

▶参加費：300円/人

▶定員：12人 ※定員を超えた場合は抽選

▶申込方法：健康増進課窓口、お電話またはメールフォームでお申し込みください。

▶申込期限：6月11日(火)



リビングがフィットネスジムに変わる！

オンライン運動教室

薄着が増え、お腹周りや二の腕などが気になってくる夏。「仕事や育児で運動する機会がなかなか作れない」「暑い時期には運動したくない」そんな方も多いと思います。

この教室では、自宅で楽しく健康維持ができる筋トレを学べます。体を動かす楽しさを知って、夏を乗り切りましょう！



▶日時：7月26日(金) 午後8時～9時

▶場所：オンライン（自宅）

▶対象：市内在住の18歳以上の方で、インターネット環境がある方

▶参加費：無料

▶申込方法：メールフォームでお申し込みください。

▶申込期限：7月5日(金)

