

令和8年度 ワンポイント健康講座のご案内

生活習慣病について理解を深め、運動実技を中心に学べる体験型の講座です。

この機会にご自身の生活を見直し、運動指導や栄養相談を通して、さらなる健康増進を目指してみませんか。

参加費無料！

【対象者】

- 健康診断の結果、体重や血圧、脂質、血糖、腎機能などが気になる方
- 健康に関心がある方

※運動指導を含むため、運動をすると関節の痛みが悪化する方や、主治医から運動の制限を受けている方等は参加をご遠慮ください。



【日時及び会場】 午前 9：30～11：20

実施日	会 場	申込締め切り日
9月 4日（金）	北部保健センター（町田町 163-1）	8月26日（水）
9月25日（金）	交流センターふじ（高柿町 272）	9月16日（水）

【定 員】 各会場 25名（先着順）

【内 容】

9：30～10：00
受付・計測

血圧測定、体重・体脂肪率・筋肉量などの体組成測定を行います。

10：00～10：20
生活習慣病予防についての講話

保健師がわかりやすく生活習慣病について説明します。

10：20～11：20
集団運動実技（健康運動指導士）

自宅でできる簡単な運動で、身体を動かしてみましよう！

11：20～
個別相談

希望の方は、保健師や管理栄養士の個別相談を受けられます。（当日申込可）

【申し込み】

電話または、右記の QR コードからお申し込みください。

常陸太田市 健康づくり推進課 ☎0294-73-1212

