

～ご自身やご家族の健康のために一緒に学びませんか？～

令和8年度

# けいせんけんこうセミナー

対象：町民20歳以上  
参加費：無料

## 参加者募集



### ヨガ

5月20日(水)

10時00分～11時00分

講師：ヨガインストラクター

ヨガで心と身体を整える  
初めての方でもできるヨガ

定員20名



### 健診結果

6月10日(月)

9時30分～12時00分

講師：保健師

持参物：健康診断結果

健診結果の見方・  
健康度測定(血管年齢・  
体組成・ベジチェック)

定員15名

### ジム



7月6日(月)

①9時00分～10時00分  
②10時30分～11時30分

講師：健康運動指導士

持参物：室内用運動靴・水分

トレーニング機器を活用  
した筋力トレーニング

定員各9名



### 調理

9月3日(木)

9時30分～13時00分

講師：栄養士

持参物：エプロン・三角巾

バランスの良い食事づくり

定員16名

### お薬



10月21日(水)

13時30分～15時00分

講師：薬剤師

持参物：お薬手帳

くすりの適正な使い方  
禁煙について

定員20名

### 糖尿病



11月5日(木)

10時00分～12時00分

講師：保健師・管理栄養士

持参物：血液検査結果等

糖尿病とは？  
糖尿病予防の食事

定員20名

### 歯科



11月18日(水)

13時00分～14時30分

講師：歯科医師

歯の健康について  
口腔フレイルチェック

定員20名

### 高血圧



2月10日(水)

10時00分～12時00分

講師：保健師・管理栄養士

持参物：血圧手帳

高血圧とは？  
高血圧予防の食事

定員20名

各回ごとに定員がありますので、ご希望の方は、お早めにお申し込みください。

お申し込みは、電話又は桂川町公式LINEから

☎ 0948-65-0001

(桂川町健康福祉課 健康推進係)

