

令和7年度

けいせんけんこうセミナー

～前期日程～

対象：町民20歳以上

参加費：無料

参 加 者 募 集

生活習慣病の予防、健康づくりについて専門職がわかりやすくお話や実践指導します。興味のある内容のセミナーだけに参加も大歓迎です。この機会にぜひ、健康づくりに取り組んでみませんか？

6月9日（月）健診結果の見方・健康度測定

場所：ひまわりの里 多目的ホール

10時～12時

講師：町の保健師

持参物：健診結果、筆記用具

定員：15名

・血管年齢
・体組成計
・内臓脂肪が
測れます☆

6月26日（木）生活習慣病予防の食事づくり

場所：ひまわりの里 調理室

9時30分～13時

講師：栄養士 松田富士子先生

持参物：エプロン、バンダナ

定員：16名

メニュー
▶魚のアクアパッツア風
▶野菜たっぷり甘酢サラダ
▶にんじんの味噌マヨ和え
▶蒸さない豆乳茶碗蒸し
▶桃のヨーグルトババロア



7月7日（月）

定員：各部9名ずつ

トレーニング機器の使い方と効果

場所：桂川町総合体育館 トレーニングルーム

1部：9時～10時

2部：10時30分～11時30分

講師：健康運動指導士 武友寛先生

持参物：室内用運動靴、タオル、水分



9月17日（水）ウォーキング・自宅でできる運動

場所：ひまわりの里 多目的ホール

10時～12時

講師：PT・OT・ST協会 橋本遼司先生

持参物：室内用運動靴、タオル、水分

定員：15名



申込みは先着順となりますので、ご希望の方はお早めにお申し込み下さい。

申込先 健康福祉課

健康推進係

☎0948-65-0001

けいせんけんこうセミナー

～後期日程～

10月 日() くすりの適正な使い方

場所：ひまわりの里 研修室

13時30分～15時

講師：薬剤師

持参物：お薬手帳、筆記用具

定員：25名



11月5日(水) ちょっと気になる糖尿病 ～糖尿病の基礎知識と食事のコツ～

場所：ひまわりの里 研修室

10時～12時

講師：町の保健師、管理栄養士

持参物：筆記用具

定員：20名



11月 日() 生活習慣病と歯周疾患の関係

場所：ひまわりの里 研修室

13時30分～15時

講師：歯科医師

持参物：筆記用具

定員：25名



12月17日(水) ちょっと気になる高血圧 ～高血圧の基礎知識と食事のコツ～

場所：ひまわりの里 研修室

10時～12時

講師：町の保健師、管理栄養士

持参物：筆記用具

定員：20名



申込みは先着順となりますので、
ご希望の方はお早めにお申し込み下さい。

申込先 健康福祉課
健康推進係
☎0948-65-0001