

健康サポート

【問合先】健康福祉課 健康推進係（総合福祉センター「ひまわりの里」） ☎65・0001

けいせん健康セミナー 参加者募集



専門職から学ぶ「けいせんけんこうセミナー」を今年も開催します！
生活習慣病予防のための基礎知識や、実技を通して運動や調理を学ぶことができます。
今年はや望の多かったヨガを開催しますので、ぜひご参加ください。



▲ LINE 予約

【対象】桂川町民で20歳以上の方（定員あり）

開催	日程	時間	内容	定員	会場
第1回	5月20日(木)	10時～11時	ヨガ（運動実技）	20名	総合福祉センター
第2回	6月10日(木)	9時30分～12時	健診結果の見方・健康度測定 （血管年齢・体組織・ベジチェック）	15名	総合福祉センター
第3回	7月6日(月)	【1部】9時～10時 【2部】10時30分～11時30分	トレーニング機器を使用した 筋力トレーニング方法（運動実技）	各部、 9名ずつ	総合体育館 （トレーニングルーム）
第4回	9月3日(木)	9時30分～13時	バランスの良い食事づくり （調理実習）	16名	総合福祉センター
第5回	10月21日(木)	13時30分～15時	くすりの適正な使い方 禁煙について	20名	総合福祉センター
第6回	11月5日(木)	10時～12時	糖尿病予防について	20名	総合福祉センター
第7回	11月18日(木)	13時～14時30分	歯の健康について	20名	総合福祉センター
第8回	2月10日(木)	10時～12時	高血圧予防について	20名	総合福祉センター

※受付時間は各回10分前からです。 ※参加費は無料です。開催日の1週間前までお申込み可能です。

※第1・3回は飲み物・タオルを持参し、動きやすい服装でご参加ください。また、第3回は室内シューズも持参ください。

※第4回はエプロン・バンダナを持参ください。



ビギナー健康塾 参加者募集



昨年度大好評だったピラティス教室を、今年度も開催します。

ピラティスは、骨格や筋肉を意識しながら、インナーマッスルを鍛え、姿勢や柔軟性、
バランス感覚を向上させるエクササイズです。

初心者でも、運動が苦手な方でも、簡単にできますのでぜひご参加ください。



▲ LINE 予約

【対象】20歳～64歳代女性の方

日程	時間	内容	定員	会場
9月2日(木)	19時～20時	ピラティス	20名	総合福祉センター
2月27日(土)	10時30分～11時30分			

※参加費は無料です。開催日の1週間前までお申込み可能です。飲み物、タオル持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。

※2月27日(土)は託児があります。（完全予約制）