

あなたの健康づくりを応援する教室を開催します！

これから運動を始めたい方にも！

代謝アップ教室

参加
無料

5回
コース

10月4日(火)・10月11日(火)
10月18日(火)・10月25日(火)・11月1日(火)
13:30～15:00(受付13:00～)

ふと鏡を見たとき、自分の姿勢が気になりませんか？姿勢の悪さや身体のゆがみは代謝を下げることに加え、腰痛や肩こり等の不調を引き起こす原因にもなります。最新器具で日頃のゆがみをリセットし、美ボディを目指しましょう。



教室参加者の、教室参加前後の身体のゆがみ比較▶

会場 小川保健相談センター
対象 30歳～74歳までの方
講師 健康運動指導士・ヨガインストラクター 上田 和代 氏
内容 健康チェック(腹囲・体力・骨密度測定・姿勢のゆがみ) 運動(ストレッチポールやスティックを用いたストレッチ・筋トレなど)・栄養講話
定員 10名(先着順)
申込期間 9月12日(月)～15日(木)
申込方法 インターネット・電話・窓口
申込先 小川保健相談センター ☎0299-58-1411

保健師・管理栄養士と相談できます

生活習慣病予防相談会

参加
無料

1回
コース

10月25日(火)・12月1日(木)
① 9:30～ ② 10:30～ ③ 13:30～
④ 14:30～ ※1人30～45分程度

健診結果の見方や体調の悩みについて、保健師・栄養士とゆっくり個別相談ができます。あなたに合った生活習慣改善の方法を一緒に考えましょう。

会場 玉里保健福祉センター
対象 健診を受けた方、健康について相談がある方
定員 各日10名(先着順)
申込期限 相談日前日まで
申込方法 電話のみ
申込先 健康増進課 成人保健係 ☎0299-48-0221

血糖値が気になる方へ

血糖スリム教室

参加
無料

1回
コース

10月24日(月)
13:30～15:00(受付13:15～)

高血糖を放っておくと、自覚症状がなくても糖尿病・合併症を引き起こします。「ちょっと高い」と思った今がチャンス！血糖コントロールは早期ほど上手いききます。生活の中で実践できる「コツ」を学んでみませんか？

会場 玉里保健福祉センター
対象 次のいずれかに該当する方
・HbA1c 5.6%以上
・BMI 25以上
・腹囲 男/85cm以上、女/90cm以上
内容 保健師・管理栄養士による健康講座
「高血糖がカラダに及ぼす影響」、「高血糖・肥満になりにくい食事・食生活改善のポイント」
定員 15名(先着順)
申込期間 10月7日(金)～13日(木)
申込方法 インターネット・電話・窓口
申込先 玉里保健福祉センター ☎0299-48-1111(内線3310・3311)

コレステロール値が気になる方へ

血液サラサラ教室

参加
無料

1回
コース

11月30日(水)
13:30～15:00(受付13:15～)

脂質異常は、中性脂肪が高いタイプと、コレステロールに異常があるタイプでは改善策が異なります。自身の特徴を知り、生活の中でできることを一緒に考えましょう！

会場 玉里保健福祉センター
対象 次のいずれかに該当する方
・血圧 130mmHg以上または85mmHg以上
・HDL 39mg/dl以下
・LDL 120mg/dl以上
・中性脂肪 150mg/dl以上
内容 保健師・管理栄養士による健康講座
「高血圧・脂質異常がカラダに及ぼす影響」、「高血圧・脂質異常になりにくい食事・食生活改善のポイント」
定員 15名(先着順)
申込期間 11月15日(火)～18日(金)
申込方法 インターネット・電話・窓口
申込先 玉里保健福祉センター ☎0299-48-1111(内線3310・3311)

感染対策を
しています

●検温・体調確認 ●参加者同士の十分な距離の確保 ●物品・手指消毒
●換気 ●マスクの着用(講話の時間など) ●対面しない配席の工夫



←申込フォーム
24時間
申し込み
できます