

あなたの健康づくりを応援する教室を開催します！

血糖値が気になる方へ

血糖スリム教室

参加
無料

12月21日(水) 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いきます。生活の中で実践できる「コツ」を学んでみませんか？

- 会場** 四季健康館
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 12月5日(月)～8日(木)
申込方法 インターネット・電話・窓口
申込先 四季健康館 ☎0299-48-0221(内線4002)

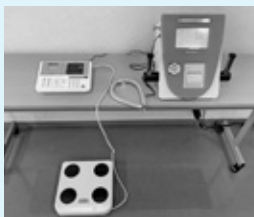
保健師・管理栄養士に相談できます 生活習慣病予防相談会

参加
無料

12月22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を、保健師・栄養士に個別相談できます。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。ご希望の方は筋肉量・内臓脂肪量・基礎代謝量などのカラダ分析やストレスチェックも受けられます。



- 会場** 四季健康館
対象 健診を受けた方、健康について相談がある方
内容 ・個別の健康相談
 ・体組成計でのカラダ分析、ストレスチェック(希望者のみ)
定員 10名(先着順)
持ち物 健診結果表(健診を受けた方のみ)
申込期限 相談日前日まで
申込方法 電話
申込先 四季健康館 ☎0299-48-0221(内線4002)

これからの自分のために今日から始める！

代謝アップ教室

体引き締めコース

参加
無料

令和5年1月12日・19日・26日

2月9日・16日(木曜・全5回)

13:30～15:00(受付13:00～)

40歳代以降は代謝や筋力が落ちやすくなります。コロナ禍の生活も重なり、体の気になる変化が増えていませんか？

- 痩せにくくなった
- お腹まわりが目立ってきた
- 疲れやすくなった
- 健診結果が悪くなり始めた
- 肩こり・腰痛がひどい



当てはまる方はぜひ一緒に健康的な体づくりを始めましょう！

- 会場** 四季健康館
対象 40歳～59歳までの方
講師 健康運動指導士・管理栄養士 花谷 遊雲子 氏
内容 健康チェック(腹囲・体力・骨密度測定)、運動(ウォーキング・筋トレなど)、栄養講話
定員 15名(先着順)
申込期間 12月19日(月)～22日(木)
申込方法 インターネット・電話・窓口
申込先 四季健康館 ☎0299-48-0221(内線4002)

あなたの骨は大丈夫？

ほねぶと講演会

参加
無料

1月31日(火) 13:30～15:00(受付13:00～)

骨粗しょう症は「骨の生活習慣病」ともいわれ、日々の食生活や運動習慣などが大きく影響します。年齢を重ねても骨量を維持するためのポイントを一緒に学びましょう！

- 会場** 四季健康館
対象 どなたでも参加可能
内容 ・医師講話「骨粗しょう症を予防するには」
 緑川整形外科医院 院長 緑川 剛 医師
 ・管理栄養士講話「コツコツほねぶとになる食事」
 市管理栄養士
定員 30名(先着順)
申込期間 12月19日(月)～26日(月)
申込方法 電話・窓口
申込先 四季健康館 ☎0299-48-0221(内線4002)

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