

# 健康づくり講座のご案内

令和5年度

生活習慣病の予防・改善をしたい方に

さん さん

**3・3 講座** ～3か月で目指せ-3kg～ [定員10名]

「健診でメタボを指摘された」「最近腹囲が増えてきた」など、メタボリックシンドロームを予防・改善したいけど方法が分からない方、ひとりでは減量できない方におススメの全8回コースです。



日程	曜日・時間	予約期間
5/18 5/25 6/8 6/22 7/6 7/20 8/3 8/10	木曜日 13:30 ~ 15:00 ※7/6は10:30~12:30	4/13~ 5/11

## 内容

運動・栄養を中心とした3か月の減量コース

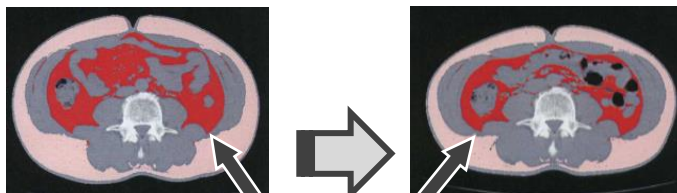
○医師の講話

○運動講話・実技

有酸素運動、筋力トレーニング

○食生活講話・調理実習

○内臓脂肪測定による効果判定



内臓脂肪(矢印部分)の減少が期待できます!

**おすすめ  
POINT**

・内臓脂肪測定(2回)!

・1日の総消費エネルギーが分かる活動量計の貸し出し!

【受講料金】1日 550円 ※各日ごとに現金でお支払いいただきます。

【対象】施設利用カードをお持ちの16歳以上の方

※肥満傾向の方(概ねBMIが25以上の方)を優先させていただきます。

【その他】詳しい対象や内容は申込受付期間に発行されるチラシをご覧ください

おすすめ!

**ランニング講座** [定員20名]

期日	時間	内容	予約期間
9月2日(土)	13:30~ 15:00	ランニングの基本やフォーム等について 学び、実践します。	7/29~ 8/26

※ご予約時にランニング経験等をお伺いします。  
※受講料金・申込方法は、中面をご覧ください。





# 多彩なテーマ!自由に選べる!!


## 心と体のメンテナンスをしたい方に

講座名(定員)	期 日	時 間	内 容	予約期間	
リラクゼーション講座 (20)	①	5月31日(水)	18:30~20:00	ストレス解消や睡眠についての講話 の他、効果的なリラクゼーション方法を体験します。 	4/26~5/24
	②	7月29日(土)	13:30~15:00		6/17~7/22
	③	1月20日(土)	13:30~15:00		12/16~1/13

## これから運動をはじめたい方に

講座名(定員)	期 日	時 間	内 容	予約期間	
<b>おすすめ!</b> 身体を動かそう講座 毎日ちょこトレ(20)	①	6月29日(木)	18:30~20:00	運動を毎日の生活にちょこっと(+10分)取り入れるための工夫や、自宅で手軽にできる運動を体験します。 	5/25~6/22
	②	11月8日(水)	13:30~15:00		10/4~11/1
	③	11月25日(土)			10/21~11/18
楽しくウォーキング(20)	①	6月17日(土)	13:30~15:00	ウォーキングの効果やフォーム等を学びます。 	5/13~6/10
	②	9月27日(水)			8/23~9/20
	③	11月30日(木)			10/26~11/23

## 親子で健康について学びたい方に

講座名(定員)	期 日	時 間	内 容	予約期間
<b>おすすめ!</b> 親子講座(10組20名)	①	7月15日(土)	親子一緒にからだを動かし、運動の楽しさを感じることで、運動の習慣化につなげます。さらに、子供の食生活についてのミニ講話もあり、からだをつくる「食べる」ことにも見直しができます。親子で楽しく参加しながら、健康づくりの意識が高められる内容です。 	6/10~7/8
	②	7月22日(土)		6/17~7/15
	③	8月19日(土)		7/15~8/12
	④	10月7日(土)		9/2~9/30

## これからの生活をイキイキと過ごしたい方に

講座名(定員)	期 日	時 間	内 容	予約期間
ストップ! ロコモ予防 講座 (20)	① 10月25日(水)	14:00~ 15:30	いつまでも元気でいきいきと過ごすため、骨や筋肉、関節などの運動器を健康に保ち、ロコモティブシンドロームを予防するためのトレーニングを体験します。	9/20~ 10/18

## 食生活について学びたい方に

講座名(定員)	期 日	時 間	内 容	予約期間	
<b>おすすめ!</b> 食生活基礎編 (6) 	① 9月1日(金)	10:30~ 12:30	生活習慣病予防には、減塩が大切です。減塩ポイントの確認や塩分摂取量のチェック、簡単減塩調理実習を行います。  【内容】講話と調理実習 ・塩分0.9gのみそ汁の試飲とおいしく作るポイント ・1皿1g未満のおかずを作ろう  ※ご都合の良いお日にちにお申込みください。	7/28~ 8/25	
	① 9月8日(金)			7/28~ 9/1	
	① 9月15日(金)			7/28~ 9/8	
	食べて健康講座  クッキング編 (12)	① 4月20日(木)	10:30~ 12:30	生活習慣病予防のための食事とは? 毎回ごとに食生活のポイントについて学び調理実習を行います。  ≪テーマ≫ ① 骨粗鬆症予防の食生活について ② 貧血予防の食生活について ③ 高血圧予防の食生活について ④ がん予防の食生活について ⑤ 糖尿病予防の食生活について ⑥ 脂質異常症予防の食生活について  ※「骨粗鬆症予防の食生活について」の回は、希望者に骨密度測定を実施します。	4/1~ 4/14
		① 4月21日(金)			5/12~ 6/9
		② 6月15日(木)			
		② 6月16日(金)			6/16~ 7/14
		③ 7月20日(木)			
		③ 7月21日(金)			9/15~ 10/13
		④ 10月19日(木)			
		④ 10月20日(金)			10/13 ~ 11/10
		⑤ 11月16日(木)			
⑤ 11月17日(金)		12/8~ 1/12			
⑥ 1月18日(木)					
⑥ 1月19日(金)					

【受講料金】 1日 1,100円 (現金でお支払いください)

※施設利用カードをお持ちの方は550円で受講できます。

※複数日セットの講座は1日でも受講できますが、効果的に受講できるよう、できるだけセットでお申し込みください。  
 なお、受講料は各日ごとにお支払いいただきます。

※調理実習等や検査時には別途材料費や検査料がかかります。

【対 象】 16歳以上

※親子講座は概ね小学生とその保護者等が参加できます。

【申込方法】 電話又は総合管理事務室(健康づくり課)まで直接お申し込みください。(定員になり次第締め切ります。)

【その他】 ネット予約や詳細については各申込受付期間に発行されるチラシをご覧ください。

都合により日時等変更となる場合もあります。あらかじめご了承ください。

# クロールを上手に泳ぎたい方に

講座名(定員)		期 日	内 容 及 び 対 象 者	予 約 期 間
水泳講座 金曜日コース (10)	初級	① 5月12日	クロールの基本姿勢や呼吸方法等、ポイントを段階的に学び、実践します。少人数でのレッスンになるので、個人のレベルに合わせて伝授いたします。 ※7回セットでの受講となります。  【内 容】 《初級》けのびからバタ足を中心に行います。 《中級》手回しを中心に行います。 《上級》息継ぎを中心フォームの完成を目指します。	4/7~ 5/2
		② 5月19日		
	中級	③ 5月26日		
		④ 6月2日		
	上級	⑤ 6月9日		
		⑥ 6月16日		
		⑦ 6月23日		
水泳講座 木曜日コース (10)	初級	① 9月7日		
		② 9月14日		
	中級	③ 9月21日		
		④ 9月28日		
	上級	⑤ 10月5日		
		⑥ 10月12日		
		⑦ 10月19日		
水泳講座 火曜日コース (10)	初級	① 10月31日		
		② 11月7日		
	中級	③ 11月14日		
		④ 11月21日		
	上級	⑤ 12月5日		
		⑥ 12月12日		
		⑦ 12月19日		



【講 師】とちぎ健康づくりセンター 運動実践指導員

【時 間】14:30~16:00 (受付 14:00~14:20)

【受講料金】1日 550円 (現金でお支払いください)

※ 水泳講座は、7日間セットでの受講となりますが、料金は各日ごとにお支払いいただきます

【お持ち物】施設利用カード、水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル、飲み物 等

【申込方法】電話又は総合管理事務室(健康づくり課)まで直接お申し込みください。

- ・施設利用カードをお持ちの16歳以上の方のみ受講できます。
- ・年度内で初めて参加される方を優先させていただきます。
- ・ご本人のレベルを確認させていただくため、ご予約は本人のみとさせていただきます。
- ・7日間セットでの受講です。いずれか1日でも都合が悪い場合は、ご予約いただけません。

## 無料親子講座を開催します!!

内容：パティシエと一緒にスポンジケーキ作り体験。  
 将来の夢を描いてデコレーションしよう!!  
 詳細は6月下旬頃、発表いたします。

日程：令和5年8月5日(土)



《ご予約・お問い合わせ先》

とちぎ健康づくりセンター 健康づくり課

Tel→028-623-5566 9:00~17:00

火~土曜日(祝日及び休業日を除く)

ネットでのお申込み→  
こちらから

