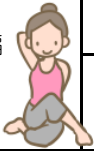



# 多彩なテーマ!自由に選べる!!


## 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。 【6/17】足腰強化! 健康・ウォーキング ※健康の森 ウォーキングコース 雨天時は屋内で実施 【9/27】メリットたくさん! 水中・ウォーキング ※プール内で実施 【11/30】正しい姿勢を手に入れる! 美・ウォーキング 	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)	13:30~15:00	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。 【7/15】新体カテストで好成績を出すコツ伝授編 【7/22】運動神経の土台を作るKIDSトレーニング編 【8/19】親子走り方教室編 【10/7】親子ヨガでスキンシップ♪編	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。