

健康づくり講座・教室のご案内



生活習慣改善の総合的な(栄養・運動・休養)健康教室

◎は健康度測定がセットになった教室
※は1年以内の健康診断受診者対象

教室名	期間	回数	曜日	時間	募集開始日	募集終了日
※血圧高めが気になる方の教室	4/5~6/28	12	水	午後 1:30 ~ 3:30	2/15	2/20
◎1健康度測定 & 女性の元気力アップ教室	5/1~8/14	15	月	午後 1:30 ~ 3:30	3/1	3/6
◎2健康度測定 & 健康的にやせよう教室	5/8~8/21・2024/1/22	16	月	午前 9:30 ~ 11:30	3/1	3/6
◎3健康度測定 & 血糖コントロール教室	8/2~11/8	15	水	午後 1:30 ~ 3:30	5/15	5/18
※高脂血症予防のための歩け歩け教室	12/4~2024/3/11	12	月	午後 1:30 ~ 3:30	10/1	10/5
◎4踏みだせ!豊かに歳を重ねる健幸教室	12/6~2024/3/27	15	水	午後 1:30 ~ 3:30	10/1	10/5

※運動教室(年代別・テーマ別)

※1年以内の健康診断受診者対象

教室名	期間	回数	曜日	時間	募集開始日	募集終了日
40歳からの運動習慣定着教室	4/11~6/27	12	火	午後 1:30 ~ 3:00	3/1	3/6
気楽に始める体力づくり体操教室	4/14~7/7	12	金	午前 10:00 ~ 11:30	3/1	3/6
骨密度と脚力向上を目指す太極拳教室	5/10~7/26	12	水	午前 10:00 ~ 11:30	4/1	4/5
ヨーガ&転倒予防教室	6/8~8/24	12	木	午後 1:30 ~ 3:00	4/15	4/19
しっかり鍛えて足腰を丈夫にする教室	8/4~10/27	12	金	午前 10:00 ~ 11:30	6/15	6/19
毎日お家でできる筋力アップ体操教室	8/2~10/18	12	水	午前 10:00 ~ 11:30	6/15	6/19
元気シニアのサーキット運動教室	9/7~11/30	12	木	午後 1:30 ~ 3:00	7/15	7/20
男のための筋カトレーニング体操教室	9/12~11/28	12	火	午後 1:30 ~ 3:00	8/1	8/6
初心者向けエアロビクス運動教室	10/2~12/25	12	月	午前 9:30 ~ 11:00	8/1	8/6
初めてのズンバダンスで脂肪燃焼教室	11/24~2024/2/16	12	金	午前 10:00 ~ 11:30	10/15	10/19
お家でできる腰痛肩こり予防体操教室	12/6~2024/2/28	12	水	午前 10:00 ~ 11:30	11/1	11/6
中高年のサーキット運動教室	2024/1/9~3/26	12	火	午後 1:30 ~ 3:00	11/15	11/20
身心を整える太極気功と呼吸体操教室	2024/1/11~3/28	12	木	午後 1:30 ~ 3:00	11/15	11/20

短期体験運動講座

講座名	期間	回数	曜日	時間	募集開始日	募集終了日
春のポールウォーキング体験講座	4/12~4/26	3	水	午前 10:00 ~ 11:30	3/15	3/20
やさしいストレッチ&フラ体験講座	4/13~5/25	6	木	午後 1:30 ~ 2:40	3/15	3/20
脂肪を燃やすエクササイズ体験講座	4/13~5/25	6	木	午後 3:10 ~ 4:20	3/15	3/20
フレイル・サルコペニア予防体験講座	7/4~8/8	6	火	午後 1:30 ~ 2:40	5/15	5/18
筋力アップ&リズム体操体験講座	7/4~8/8	6	火	午後 3:10 ~ 4:20	5/15	5/18
秋のポールウォーキング体験講座	11/8~11/22	3	水	午前 10:00 ~ 11:30	9/15	9/20

障害者の方向けマシントレーニング講座

●障害者手帳をお持ちの方が対象

講座名	期間	回数	曜日	時間	募集開始日	募集終了日
障害者のためのマシンで体力づくり講座①	4/22~5/27	3	土 2・4 週	午前 10:20 ~ 11:50	2/15	2/20
障害者のためのマシンで体力づくり講座②	10/14~11/11				9/15	9/20
障害者のためのマシンで体力づくり講座③	2024/1/27~2/24				12/15	12/19

○無料体験(初めて利用される59歳以下の方対象)はご相談ください。(要予約)

○見学は随時受付けております。保健センター受付までお越しください。

◎1~4の対象教室(1.健康度測定 & 女性の元気力アップ教室/2.健康度測定 & 健康的にやせよう教室/3.健康度測定 & 血糖コントロール教室/4.踏みだせ!豊かに歳を重ねる健幸教室)

◎1~4の教室は、健康度測定の受診がセットになった教室です。◎1・2は開始前に、◎3・4は開始前と終了直前の2回、健康度測定を受診していただきます。

○募集・申し込み方法 区のおしらせ「せたがや」、健康情報誌「げんき人」、ホームページをご覧ください、
募集期間中に電話、または、ホームページよりお申し込みください。

○対象 18歳以上で区内在住・在勤の方(一部、18歳以上59歳以下対象)

※の教室は、1年以内の健康度測定・健康診断受診者が対象です。未受診の方は健康度測定をご受診ください。

○料金 1回 400円

講座-教室申込先: ☎6265-7473/Fax6265-7429

※高齢で低体力など運動に自信のない方向けの教室

※1年以内の健康診断受診者対象

教室名	期間	回数	曜日	時間	募集開始日	募集終了日		
80歳のやさしい体操教室	春コース①	4/10~6/26	12	月	午前	9:10 ~ 10:10	2/15	2/20
						10:40 ~ 11:40	2/15	2/20
	秋コース①	8/28~11/27	12	月	午前	9:10 ~ 10:10	7/1	7/5
						10:40 ~ 11:40	7/1	7/5
	冬コース①	12/4~2024/3/11	12	月	午前	9:10 ~ 10:10	10/15	10/19
						10:40 ~ 11:40	10/15	10/19

毎日の食事に!知って得する食生活講座

講座名	期間	回数	曜日	時間	募集開始日	募集終了日	
コレステロールと食事の講座	①	4/25・5/2	2	火 金	午後 2:20 ~ 3:50	4/1	4/5
	②	11/10・11/17				10/1	10/5
フレイル予防の食生活講座	①	5/12	1	金 火	午後 2:20 ~ 3:30	4/1	4/5
	②	5/16				4/15	4/19
はじめての減塩チャレンジ講座	①	6/20	1	火 金	午後 2:20 ~ 3:30	5/1	5/8
	②	6/23				5/15	5/18
体脂肪を減らす食事講座	①	7/14・7/21	2	金	午後 2:20 ~ 3:50	6/1	6/7
	②	12/8・12/15				11/1	11/6
カルシウムアップの食事講座	①	7/26	1	水 火 水 火	午後 2:20 ~ 3:50	6/15	6/19
	②	9/12				8/1	8/6
	③	11/22				10/15	10/19
	④	2024/3/19				2024/2/1	2/6
糖質の賢い食べ方講座	①	9/1・9/8	2	金 火	午後 2:20 ~ 3:50	7/15	7/20
	②	2024/2/6・2/13				2024/1/1	1/10

ストレスコントロール法を身につける休養講座

講座名	期間	回数	曜日	時間	募集開始日	募集終了日
シルバー世代のための心の健康教室	5/23~7/11	8	火	午後 2:00 ~ 3:10	4/1	4/5
自律訓練法体験講座①	9/19~10/3	3			8/1	8/6
70歳からの心の元気力アップ講座	11/14~12/19	6			10/1	10/5
自律訓練法体験講座②	2024/2/20~3/5	3			12/15	12/19

30・40歳代向けの講座、仕事帰りや土曜日に!

●18歳以上59歳以下の方が対象

講座名	期間	回数	曜日	時間	募集開始日	募集終了日
30歳からのヨーガ講座(夜間)	4/11~5/30	8	火	夜間 6:20 ~ 7:40	3/15	3/20
30歳からの心と体の疲労回復講座(夜間)	6/28~8/16		水		5/15	5/18
30歳からのサーキット運動講座(夜間)	10/12~12/7		木		9/15	9/20
30歳からのファイティング講座(夜間)	2024/1/10~2/28		水		12/15	12/19
30歳からのヨーガ講座(土曜)	4/22~7/8	6	土 2・4 週	午前 10:00 ~ 11:30	3/15	3/20
30歳からのサーキット運動講座(土曜)	10/14~12/23				9/15	9/20
30歳からのファイティング講座(土曜)	2024/1/13~3/23				12/15	12/19

●教室名・日程等変更する場合があります。(2023年2月発行)