

平成30年度長崎市健康づくりカレンダー

健康づくり編 後期(10月~H31.3月)

健康相談会		生活習慣病予防のための健康相談会									
血圧が高い・コレステロールが高い・血糖値が高いなど、健康に関して気になることがある市民の方へ、保健師や栄養士・理学療法士等の専門スタッフが改善のためのご相談にお答えします。											
《中央》 お住いの地域で会場を案内しています。											
名称	地区	会場	曜日・時間	10月	11月	12月	H31.1月	2月	3月	問合せ先	
ヘルスアップ (健康相談会)	西部・中央	市民会館 9・10会議室 7階体育室	13:30~15:00	24		19		20		あじさいコール 822-8888	
	南部・中央	市民会館 9・10会議室 7階体育室	13:30~15:00		14		16		13		
	西部・中央	江平地区 ふれあいセンター 第一研修室	13:30~15:00		15		17		14		
	北部	滑石地区 ふれあいセンター 第一研修室	13:30~15:00		21		23		20		

《東部》

名称	地区	会場	曜日・時間	10月	11月	12月	H31.1月	2月	3月	問合せ先
ヘルスアップひがし(総合相談会)	東部	東部地区にここセンター 第2研修室	奇数月第4木曜日 13:30~15:30		22		24		28	東総合事務所 地域福祉課 813-9001

《南部》

名称	地区	会場	曜日・時間	10月	11月	12月	H31.1月	2月	3月	問合せ先
健康相談	香焼	香焼ひまわり1階	13:30~15:30		26					南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 892-1113
こころと身体の健康相談	野母崎	アレガ軍艦島	14:00~15:30	23	20	18	29	19	26	
塩町元気はつらつクラブ	伊王島	塩町集会所	第3火 13:00~15:00	17	21	19		20	20	
船津いきいきヘルス	伊王島	船津生活館	第4月 10:00~15:00	2	6	4		5	5	
健康相談	高島	高島いやしの湯	第4水 12:45~14:45	31	28	26	30	6 13:30~16:30	27	

《北部》

名称	地区	会場	曜日・時間	10月	11月	12月	H31.1月	2月	3月	問合せ先
にここ健康相談	外海	外海地域センター 1階窓口	10:00~11:30	5	2	7	11	1	1	北総合事務所 地域福祉課 健康支援係 814-3400
			14:00~15:30	23	27	25	22	26	26	
みんなの保健室	琴海	琴海南部文化センター 2階 健康管理室	月曜日 10:00~11:30 13:30~15:00	1	5	3	7	4	4	
					12	10		11		
さざなみ保健室	琴海	琴海さざなみ会館	金曜日 10:00~11:30	5	2	7		1	1	

名称	会場	曜日・時間	内容	時間	申込〆切	問い合わせ先	
ロードウォーク サポーター養成講座	アマランス研修室 1・2	11月6日	火	サポーターの役割・正しい歩き方	13:30~15:30	10/26(金)	中央総合事務所 地域福祉課 829-1429
		11月13日	火	楽しいウォーキングコースのつくり方			
		11月20日	火	お手軽ウォーキングのいろは			
		11月27日	火	現任サポーターとの合同研修会			

《健康づくり課》

名称	地区	会場	曜日・時間	10月	11月	12月	H31.1月	2月	3月	問合せ先
禁煙相談会	全市	市民会館ほか	第3日曜日 10:00~12:00	14	18	9	未定	3	未定	健康づくり課 829-1154

健康教室		日程等については、最新情報を広報ながさきにて毎月掲載します。									
名称	地区	会場	時間	10月	11月	12月	H31.1月	2月	3月	問合せ先	
中央	市民健康講座	中央	長崎歴史文化博物館	14:00~16:00			1			あじさいコール 822-8888	
	初心者向のためのノルディックウォーキング教室	中央	ハートセンター 体育室 第2研修室	10:00~12:00	13 27	20					
	ノルディックウォーキング(イベント)	中央	10月市民会館前広場集合(中島川周辺コース) 11月あぐりの丘第2駐車場集合(里山コース)	10月13:30~15:30 11月10:45~12:30	6	4					
	ヘルスラボ(特定健診等結果説明会)	中央	1月18日中央公民館 1月28日北公民館	14:00~15:45			18 28				
南部	いきいき健康教室(ノルディックウォーキング)	野母崎	高浜地区公民館	10:00~12:00	9	6	11			南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 892-1113	
	いきいき健康教室(ノルディックウォーキング)	香焼	香焼公民館	10:00~12:00	31	28					
	いきいき健康教室(e-エクササイズ)	土井首	南部市民センター	13:30~15:30		6					
	いきいき健康教室(スクエアステップ)	高島	高島ふれあいセンターホール	13:00~15:00		12 26	19				
伊王島まなび健康塾	伊王島	伊王島開発総合センター	10:00~12:00		22 29						
北部	みんなの保健室(教室)	琴海	琴海南部文化センター	10:00~11:30 13:30~15:00	22	26		28	25	25	北総合事務所 地域福祉課 健康支援係 814-3400
	さざなみ保健室(教室)		琴海さざなみ会館	10:00~11:30	19	16	21	18	15	15	
	生涯骨太クッキング(骨粗しょう症予防教室)		琴海さざなみ会館 琴海南部文化センター	10:00~12:00		9 20					
	るんるん健康教室	三重	三重地区市民センター	10:00~11:45	26	30	21	25	22	15	
	てくてく健康教室	外海・三重	三重地区公民館 黒崎地区公民館他	10:00~11:45	3	7	5		6	6	
	いきいき健康教室	外海	黒崎地区公民館	13:30~16:00	10	14	12	9	13	20	
	運動で脳トレ教室	外海	外海ふるさと交流センター3階	10:00~11:45	23	27	25	22	26	26	
健康遊具運動教室	三重	京泊公園	13:15~15:00	15							
		鳴見台近隣公園		22							

お手軽ウォーキング	地区	曜日・時間		コース名	距離(キロ)	集合場所	時間	申込〆切	問合せ先
	中央	10月6日	土	中島川周辺コース	5.3	市民会館玄関前	13:30~15:30	10/4(木)	
中央	10月11日	木	市営陸上競技場周辺	3.0	市営陸上競技場入口	10:00~12:00	10/9(火)		
南	10月23日	火	川原大池	2.8	川原大池駐車場	10:00~12:00	10/19(金)		
中央	11月8日	木	かきどまり運動公園	3.0	管理事務所前	10:00~12:00	11/6(火)		
南	11月13日	火	城下町深堀史跡群(新)	3.1	深堀公園(深堀体育館横)	10:00~12:00	11/9(金)		
北	11月22日	木	黒崎永田コース	3.0	黒崎永田湿地自然公園	10:00~12:00	11/20(火)		
東	12月5日	水	長崎東公園コース	3.3	東公園第4駐車場	10:00~12:00	12/3(月)		
南	1月23日	水	深堀七福七恵比寿	4.8	深堀公園(深堀体育館横)	10:00~12:00	1/21(月)		
中央	2月26日	火	茂木港周辺	4.3	茂木地区公民館	10:00~12:00	2/22(金)		
中央	3月1日	金	平和公園	4.2	市営陸上競技場入口	10:00~12:00	2/27(水)		
南	3月5日	火	榊島灯台鶴北行	6.2	榊島バス停	10:00~12:00	3/1(金)		
北	3月8日	金	鳴見台ダムコース	3.7	鳴見台近隣公園	10:00~12:00	3/6(水)		