

健康講話



室内運動



健康相談



令和6年度 ヘルスアップ ひがし



保健師や栄養士などの専門スタッフと一緒に
ご自身の“健康づくり”に取り組んでみませんか？

会場

東部地区にこここセンター 3階

(長崎市矢上町19番1号)

日時

毎月 第4火曜日 14:00~16:00

令和6年5月28日(火)スタート！

※ 詳しい日程や内容については裏面をご確認ください。

【お申込み・お問合せ先】

長崎市東総合事務所 地域福祉課 健康支援係

電話:095-813-9001

事前にお申込み
ください



令和6年度 ヘルスアップひがし スケジュール

| 日程 | テーマ | 内容 | 測定 |
|----------------------|-------------------------------|---|--------|
| 令和6年 5月 28日 | 自分のからだを知ろう 健康づくり推進員を知ろう① | <ul style="list-style-type: none"> ● 保健師講話「目標を決めよう」 ● あじさいサポーター紹介 ● 体力測定 | |
| 6月 25日 | 高血圧を予防し腎臓を守ろう | <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養講話「高血圧・慢性腎臓病予防」 ● 椅子に座ってできる運動 | 体成分分析 |
| 7月 23日 | 健康づくり推進員を知ろう② | <ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者ふれあいサロンサポーター、介護施設ボランティア紹介 ● 椅子に座ってできる運動 | 足指力 |
| 8月 27日 | 骨粗鬆症を予防しよう | <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養講話「骨粗鬆症予防」 ● ポールエクササイズ | 骨量 |
| 9月 24日 | ノルディックウォーキング | | |
| 10月 22日 (2階 研修室2) | 薬の正しい使い方を知ろう 健康づくり推進員を知ろう③ | <ul style="list-style-type: none"> ● 薬剤師講話「薬の正しい使い方」 ● ロードウォークサポーター紹介 ● ひがしウォーキング | |
| 11月 26日 | 高血糖に注意しよう 健康づくり推進員を知ろう④ | <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養講話「高血糖予防」 ● シルバー元気応援サポーター紹介 ● せ~のお体操 | 血管推定年齢 |
| 12月 24日 | 脂質異常症を予防しよう 健康づくり推進員を知ろう⑤ | <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養講話「脂質異常症予防」 ★ 試食（高コレステロール予防食） ● 食生活改善推進員紹介 ● 椅子に座ってできる運動 | 塩分濃度 |
| 令和7年 1月 28日 | 歯のお手入れ方法を知ろう | <ul style="list-style-type: none"> ● 歯科講話「歯周病予防・正しいブラッシング」 ● 体力測定 | |
| 2月 25日 | ヘルスアップでの取り組みを振り返ろう | <ul style="list-style-type: none"> ● 保健師講話「取り組みを振り返ろう」 ● 椅子に座ってできる運動 | 体成分分析 |

持ってくるもの

運動しやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル

ヘルスアップひがしでは、健康に関する講話(栄養・歯科など)や健康相談、椅子に座ってできる運動などを実施しています。

ぜひお気軽にご参加ください。



長崎市東総合事務所では、市民の皆さまの“健康づくり”を応援するプログラムを実施しています。

詳しい内容については、東総合事務所地域福祉課健康支援係のホームページをご覧ください。

