

健康講話



室内運動



健康相談



令和6年度 ヘルスアップ なかお



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

中尾中央公民館 (長崎市田中町3722番地)

日時

毎月 第3火曜日 14:00~16:00
(令和6年6月~12月までの6回シリーズ)

令和6年6月18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 ヘルスアップなかお スケジュール

日程	テーマ	内容	測定
令和6年 6月 18日	自分のからだを知ろう	<ul style="list-style-type: none"> ● 保健師講話「目標を決めよう」 ● 椅子に座ってできる運動 	体成分 分析
7月 16日	脂質異常症を予防しよう	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養講話「脂質異常症予防」 ● 椅子に座ってできる運動 	足指力
8月 20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」 ● 椅子に座ってできる運動 	骨量
9月はお休みです			
10月 15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 	塩分濃度
11月 19日	高血糖に注意しよう	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養講話「高血糖予防」 ● 椅子に座ってできる運動 	血管推定 年齢
12月 17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」 	

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

ヘルスアップなかおでは、健康に関する講話(栄養講話など)や
健康相談、椅子に座ってできる体操などを実施します。
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！

長崎市東総合事務所 地域福祉課 健康支援係
「みんなの健康づくり」のページはコチラ

