

# 令和3年度 北総合事務所 健康づくりカレンダー

<問い合わせ・申込み先>

北総合事務所 地域福祉課 健康支援係 ☎ 095-814-3400

新型コロナウイルス感染拡大防止のため変更する場合があります。  
事前にホームページ等で確認のうえご参加ください。

【健康相談・健康教室】 対象者：20歳以上の長崎市民 費用：無料

地区	事業名 (場所)	内 容	実施時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R4 1月	2月	3月	
琴海	さざなみ保健室 (琴海さざなみ会館)	健康チェック(血圧、握力、体脂肪率測定など)、健康相談、体操を行います。※奇数月は講師による運動指導、偶数月は管理栄養士による栄養相談があります。	10:00~11:30	16 (金)	21 (金)	18 (金)	16 (金)	20 (金) 中止	17 (金)	15 (金)	19 (金)	17 (金)	21 (金)	18 (金)	18 (金)	
	血管若返り健康教室 (琴海南部文化センター)	血管をしなやかに若返らせて生活習慣病を予防しましょう！ ～減塩&野菜たっぷりな食事(試食含む)誰でも始められる運動 ※血管年齢測定も予定しています	13:00~15:30							12 (火)						
	お手軽ウォーキング (大村湾眺望コース)	琴海南部文化センター集合。4.0kmのコースを歩きます。 ※申し込み：R4.3/18(金)まで あじさいコール(822-8888)へ	10:00~12:00													26 (土)
三重	るんるん健康教室 (三重地区市民センター)	健康づくりのため、自宅でもできる運動と合わせ健康相談を行います。※4月・8月・R4.1月は管理栄養士による栄養相談ができます。	10:00~11:30	23 (金) ※	28 (金) 中止	25 (金)	30 (金)	27 (金) ※ 中止		22 (金)	26 (金) ウォーキング		28 (金) ※	25 (金)	25 (金)	
	血管若返り健康教室 (三重地区市民センター)	血管をしなやかに若返らせて生活習慣病を予防しましょう！ ～減塩&野菜たっぷりな食事(試食含む)誰でも始められる運動 ※血管年齢測定も予定しています	13:00~15:30				9 (金)									
	鳴見台あおぞら運動教室 (鳴見台近隣公園)	近隣公園の遊具やグラウンドを使って、気持ちよくウォーキングや運動を行います。	10:00~11:30								5 (金)					
	お手軽ウォーキング (鳴見ダムコース)	鳴見台近隣公園集合。3.7kmのコースを歩きます。 ※申し込み：5/14(金)まであじさいコール(822-8888)へ	10:00~12:00		21 (金) 中止											
外海	運動で脳トレ教室 (外海ふるさと交流センター3階)	ストレッチ、軽い筋トレ・脳トレなど楽しい運動を行います。個人の運動レベルに合わせ、簡単な運動をご紹介します。	10:00~11:30	27 (火)	25 (火) 中止	22 (火)	27 (火)		28 (火)	26 (火)	30 (火)					
	にこにこ健康相談 (外海ふるさと交流センター3階)	血圧測定・特定健診結果説明・育児相談他、健康に関する相談を行います。	14:00~15:30	中止	中止											
	いきいき健康教室 (黒崎地区公民館)	軽ストレッチ、筋トレなど楽しい運動を行います。家庭でも手軽にできる運動の紹介や参加者同士の交流もできます。	13:30~15:30	14 (水)	12 (水) 中止	16 (水)	7 (水)		8 (水) 中止	13 (水)		8 (水)	12 (水)	9 (水)	9 (水)	
	血管若返り健康教室 (黒崎地区公民館)	血管をしなやかに若返らせて生活習慣病を予防しましょう！ ～減塩&野菜たっぷりな食事(試食含む)、誰でも始められる運動 ※血管年齢測定も予定しています	13:00~15:30					6 (金)								
	骨粗しょう症予防相談 (午前：黒崎地区公民館 午後：外海ふるさと交流センター)	簡易骨量測定、栄養・運動相談を行います。 ※婦人がん検診も同時開催	9:00~11:00							10 (金) 中止						
			13:30~15:00													
健康遊具教室 (永田湿地公園)	公園の健康遊具を正しく効果的に使って楽しく運動します。	10:00~12:00								25 (木)						
お手軽ウォーキング (出津文化村コース)	出津地区ふれあいセンター集合。6.0kmのコースを歩きます。 ※申し込み：11/5(金)まで あじさいコール(822-8888)へ	10:00~12:00								12 (金)						