

# いきいきヘルスプログラム

血圧、コレステロールが高めだな…  
少しでも変わる方法はないかな？



体重を減らしたいな…  
どんな運動をしたらいいの？



このように思われている方必見！！

自宅で実践できる運動や食事のポイントを学びませんか？

専門の講師が皆さんの健康づくりを応援します！（途中参加も可能です）

ご都合の良い会場をお選びください。 ➡	南部市民センター 2F 多目的ホール	健康づくりセンター 3F 集団健診室	内容
第1回 自分のからだを知ろう！	5/30 (火)	6/16 (金)	体成分分析測定、運動 体力測定
第2回 高血圧を予防しよう！	7/25 (火)	8/18 (金)	血管年齢測定 栄養士講話、運動
第3回 脂質異常について知ろう！	9/29 (金)	10/20 (金)	体成分分析測定、運動
第4回 糖尿病を予防しよう！	11/28 (火)	12/21 (木)	栄養士講話、運動
第5回 慢性腎臓病を予防しよう！	R6年 2/1 (木)	R6年 2/15 (木)	骨密度測定、運動
第6回 今年の取組を振り返ろう！	R6年 2/27 (火)	R6年 3/8 (金)	体成分分析測定、運動 体力測定

テーマや内容は変更する場合がございます。

◆時 間：13：30～15：30（受付 13：00～）

◆対象者：20歳以上の長崎市民

◆持ち物：水分補給用のドリンク、タオル、室内用の運動靴

◆定 員：約25名

※参加希望の方は事前に申込みが必要です！

ご夫婦で！お友達と！  
子育て中のパパママ！  
（教室中保育あり）  
ご参加大歓迎です😊



申込み・問い合わせ 南総合事務所 地域福祉課 健康支援係

☎ 095-892-1113

（いきいきヘルスプログラムについてとお伝えください）

## ～ プログラムの流れ ～

13：00 受付開始

血圧測定、体力測定（握力など）、体組成分析等

13：30 保健師のミニ講話

管理栄養士のミニ講話（第2回、第4回のみ）

14：10 自宅でもできる運動の紹介と実践

15：30 終了

希望者は保健師・栄養士が個別に相談に応じます！

## ～ 参加者さんの声 ～

- 先生から習った運動は簡単だったので、自宅でも運動をするようになりました。
- 生活の中で体を動かすことを留意するようになりました。
- 測定を通して自分の状態を確認することができたので良かったです。
- 栄養士の話が大変勉強になりました。



見学だけでもOKです！お気軽にご連絡下さい。