

健康講話



室内運動



健康相談



令和7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

東部地区にこにこセンター 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7年5月27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7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7年 5月 27日	自分のからだを知ろう 健康づくり推進員を知ろう①	● 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 24日	高血圧を予防し 腎臓を守ろう	● 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 22日	健康づくり推進員を知ろう②	● 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 26日	歯のお手入れ方法を知ろう 健康づくり推進員を知ろう③	● 歯科講話「オーラルフレイル予防について」 ● 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
9月 30日 ※第5火	高血糖に注意しよう 健康づくり推進員を知ろう④	● 栄養講話「高血糖予防」 ★ 試食（高血糖予防食） ● 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
10月 28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⑤	● 薬剤師講話「薬の正しい使い方」 ● ロードウオークサポーター紹介 ● ひがしウォーキング	
11月 25日	骨粗鬆症を予防しよう	● 栄養講話「骨粗鬆症予防」 ● ポールエクササイズ	骨量
12月 23日	ハルディックウォーキング		
令和8 1月 27日	脂質異常症を予防しよう	● 栄養講話「脂質異常症予防」 ● 体力測定	
2月 24日	ヘルスアップでの取り組み を振り返ろう	● 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。

