地域福祉課では、健康づくりのためのプログラムを実施しています

令和7年　中央総合事務所地域福祉課　健康づくりカレンダー

病気の予防に取り組みたい！　編



**ながさき健活教室**

保健師、管理栄養士や運動指導士の講話・実技をとおして、健診結果の確認や、より健康で過ごせるためのアドバイスを行います。（要予約。単発の参加可能です。栄養編、運動編は各回同じ内容です。）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 実施日 | 講座名 | 定員 | 時間 | 会場 | 持ち物 |
| ９月11日(木) | ながさき健活教室(栄養編) | 50名 | 10：00～11：30 | 長崎市役所2階多目的ホール | 健診結果筆記用具運動編は飲み物と動きやすい服装 |
| 9月30日(火) | ながさき健活教室(運動編) | 30名 |
| 1月16日(金) | ながさき健活教室(栄養編) | 50名 |
| 1月22日(木) | ながさき健活教室(運動編) | 30名 |

**子育てママのヘルスアップ**

子育て中のママのための健康づくりをサポートします。管理栄養士による講話や、ヨガ等の運動、乳がんのセルフチェック等について、無料で開催しています。（対象：未就学児を育児中の方）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日程 | 内容 | 時間 | 会場 |
| 5月29日（木） | 講話：食事バランス、血糖　運動：タイ式ヨガ | 14：00～15：30 | 浦上駅前ふれあいセンター |
| 6月26日（木） | 講話：野菜と適塩、血圧　運動：簡単エアロビクス |
| 7月24日（木） | 講話：がん検診　運動：ボールエクササイズ |
| 10月1日（水） | 運動：簡単ヨガ　講話：がん検診 | 10：30～12：00 | 上長崎地区ふれあいセンター |
| 11月5日（水） | 運動：ボールエクササイズ　講話：野菜と適塩、血圧 |
| 12月3日（水） | 運動：バレトン　講話：食事バランス、血糖 |

**腎臓いきいき講座**

**ヘルスラボ講座**

日本人の８人に１人が、慢性腎臓病と言われています！腎臓専門医の講話や料理教室を開催しています。

※対象者には案内をお送りしますので、ご確認ください。

日本で成人の５～６人に1人と言われている糖尿病について、医師による講話や運動のアドバイスを行います。

※対象者には案内をお送りしますので、ご確認ください。



R7年4月作成



運動習慣をつけたい！　　編

**お手軽ウオーキング**

※お申込みは長崎市コールセンター（あじさいコール）**☎822-8888**、市ホームページで受付できます。

※市内全域では年間１4か所予定しています。他会場、詳細は市ホームページを確認ください。

|  |
| --- |
| 【実施時間】10：00～12：00（受付9：45～）　【対象】市民　【定員】30名 |
| 実施日 | コース | 距離ｋｍ | 集合場所 | 申込締切 |
| 5月22日(木) | 神の島1周コース | 5.6 | 小瀬戸公園 | 5月12日（月） |
| 10月22日（水） | 茂木港周辺コース | 4.3 | 茂木地区公民館 | 10月8日（水） |
| 11月２０日（木） | 被爆地長崎平和の祈りコース | 4.5 | 陸上競技場 | 11月6日（木） |
| 12月16日(火) | かきどまり運動公園コース | 3 | 管理事務所前 | 12月2日（火） |
| 2月18日（水） | 新興善地区コース | 4.3 | 市民会館 | 2月4日（水） |

その他の活動・健康教室　　編



**ボランティア活動**

|  |  |
| --- | --- |
| 食生活改善推進員（ヘルスメイト）養成講座 | ロードウオークサポーター養成講座 |
| 「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域で活動しているボランティアです。地域の公民館などで料理教室を開催したり、イベントで健康的な食生活に関する情報発信を行っています。 ※開催時期についてはお問合せください。 | 「お手軽ウオーキング」開催時、準備運動やコース誘導などのサポートを行います。その他、地域のイベントへの参加、新しいコースを作る活動を行っています。※開催時期についてはお問合せください。 |

**出前講座**

長崎市　健康づくりプログラム



|  |
| --- |
| （出前講座）知って得する！生活習慣病予防講座 |
| 高血圧や糖尿病など生活習慣病の特徴、食生活で気をつけること、日常生活で取り入れられる簡単な運動を紹介します。※「市政と暮らしの出前講座」と検索していただくと、その他の講座もご覧いただけます。※申込先は長崎市広報広聴課です。 |

健康づくりに関する情報は

市ホームページを

ご覧ください

【発行元】長崎市中央総合事務所地域福祉課　095-829-1429

長崎市役所　中央総合事務所　地域福祉課

Tel：095-829-1429