

ながさき 健活教室

健診結果を改善するなら 今がチャンス

対象

40歳以上で
健診を受けたかた
(個別相談あります)

健診おつかれさまでした。結果はいかがでしたか？

「もっと健康について学びたい！自宅でできることって何だろう」

「健診結果を改善したいけれど、何から始めてよいかわからない」

みなさんぜひご参加ください！

全4回！1回から参加できます

定員50人

栄養編

2025.9.11(木)

2026.1.16(金)

10:00～11:30

管理栄養士と保健師から

食事内容や健診結果についての話

健診結果をみながら、「血圧を下げるにはどんな食事がいい？」等、自分にあった食事の内容について管理栄養士から紹介します。

定員30人

運動編

2025.9.30(火)

2026.1.22(木)

10:00～11:30

自宅でカンタンにできる
運動をご紹介します

健康を維持するための運動を学びます。
自宅でできる運動（筋トレ、有酸素運動）を
講師と行う実技の時間もあります！

場所

長崎市役所2階多目的スペース

持ち物

健診結果、筆記用具

運動編は飲み物と動きやすい服装でご参加ください

申込方法

締切は開催日1週間前。電子申請での申込はこちら⇒⇒⇒

あじさいコール（822-8888）、中央総合事務所地域福祉課（829-1429）
でも申込できます

※「栄養編」と「運動編」はそれぞれ同じ内容です。申込多数の場合は抽選です。

(申込はこちら)

