

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

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

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・実技をととして、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。）

※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。

実施日	講座名	定員	会場	時間	持ち物
9月11日(木)	ながさき健活教室(栄養編)	50名	市役所	10:00 ～ 11:30	(栄養編) 健診結果・筆記用具 (運動編) 室内シューズ、飲み物、 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	多目的スペース		
1月16日(金)	ながさき健活教室(栄養編)	50名	市民会館6階		
1月22日(木)	ながさき健活教室(運動編)	30名	第7.8会議室		

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	浦上駅前 ふれあい センター
6月26日(木)	講話：野菜と適塩、血压 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	15:30	
10月1日(水)	運動：簡単ヨガ 講話：がん検診	10:30	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、血压	～	
12月3日(水)	運動：バレトン 講話：食事バランス、血糖	12:00	

腎臓いきいき講座

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。



ヘルスラボ講座

日本で成人の5～6人に1人とさ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。



運動習慣をつけたい！ 編



お手軽ウォーキング

※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	ロードウォ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。	「お手軽ウォーキング」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

（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。

長崎市 健康づくりプログラム

検索



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