

健康講話



室内運動



健康相談



令和8年度 ヘルスアップ ひがし



保健師や栄養士、運動指導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8年5月26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8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8年 5月 26日	自分のからだを知ろう 健康づくり推進員を知ろう①	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 23日	高血糖を予防しよう	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養講話「高血糖予防」 ● 椅子に座ってできる運動 	体成分分析
7月 28日	健康づくり推進員を知ろう②	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 25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	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯科講話「オーラルフレイル予防・正しいフッシング」 ● 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 29日 ※第5火	高血圧を予防し腎臓を守ろう 健康づくり推進員を知ろう④	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養講話「高血圧・慢性腎臓病予防」 ● 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 27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	<ul style="list-style-type: none"> ● 薬剤師講話「薬の正しい使い方」 ● ロードウォークサポーター紹介 ● ひがしウォーキング 	
11月 24日	/ルティックウォーキング		
12月 22日	骨粗鬆症を予防しよう	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養講話「骨粗鬆症予防」 ● ポールエクササイズ 	骨健康度
令和9年 1月 26日	脂質異常症を予防しよう	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養講話「脂質異常症予防」 ● 体力測定 	
2月 25日 ※第4木	ヘルスアップでの取り組みを振り返ろう	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。

