



じぶん健康塾 前期

～すきま時間で生活習慣改善！～ のご案内

会場・時間

お好きな会場をお選びいただけます

鉾田保健センター
18:00～19:00

旭保健センター
13:30～14:30

*日程 令和7年6月～9月

*参加費 無料

詳細は裏面へ！

*定員 各会場20名

大洋保健センター
(とっぷ・さんて大洋)

大洋会場は運動の回のみ 13:30～14:30
とっぷさんて大洋で実施します

生活習慣改善のための5つのステップ
一緒に取り組んでみませんか

ミニ講座

保健師による疾病や原因などについて講座を実施！
脂質・血糖値・血圧への理解をUP！

体組成測定
実施

栄養士による食事やおやつの摂り方についての講座を実施
大好評！ 食品サンプルを使って食事バランスを見直します！

栄養講座

運動

健康運動指導士の先生方による講座です
自宅でも継続できる手軽な運動をご紹介します！

体組成測定
実施

教室開始からの取り組みの成果を血液検査で確認しましょう！
検査項目は中性脂肪 HDL・LDLコレステロール HbA1c(血糖値)です

血液検査

振り返り

血液検査結果や日頃の取り組みを振り返り、
参加者のみなさんと共有しながら今後に活かしましょう！

参加ごとに「ほっとパーク鉾田 とっぷさんて大洋施設共通特別優待券」をプレゼント！

持ち物

飲み物/タオル/筆記用具/個人ファイル (初回参加時にお渡しします)
※運動実施日には運動しやすい服装/上履き (とっぷさんて大洋では不要)

その他

第1回目と血液検査実施日に体組成測定(体脂肪率や筋肉量など)を行います。
裸足で行いますので着脱しやすい靴下でお越しください。
また、血圧測定を毎回実施いたします。

お問い合わせ・お申込先
鉾田市健康増進課 (鉾田保健センター内)
TEL:0291-33-3691

※血液検査のみのご参加はお受けしておりませんのでご了承ください

じぶん健康塾 R7前期スケジュール

※教室内容：③④以外はどの会場も同じ内容で行います

会場	鉾田保健センター	旭保健センター	大洋保健センター(とっぷさんて大洋)
① ミニ講座	6/25(水) 18:00～19:00 (受付17:30-17:50)	6/24(火) 13:30～14:30 (受付13:00-13:20)	6/26(木) 13:30～14:30 (受付13:00-13:20)
	(1) 脂質・血糖値・血圧が異常値になってしまう原因や改善方法について楽しく学びます! (2) 住民健診の結果の見方について解説します(結果をお持ちの方はご持参ください) ※健診結果をお持ちでない方には結果の見本をお渡しいたします (3) 教室開始前に体組成測定を行います		
② 栄養講座	7/9(水) 18:00～19:00 (受付17:30-17:50)	7/8(火) 13:30～14:30 (受付13:00-13:20)	7/10(木) 13:30～14:30 (受付13:00-13:20)
	(1) 血圧・脂質・血糖値について食事の面から学んでいきます (2) 食品サンプルを使って日頃の食事の振り返りと適切な食事について学びを深めます!		
③ 運動	7/16(水) 18:00～19:00 (受付17:30-17:50)	7/18(金) 13:30～14:30 (受付13:00-13:20)	7/17(木) 13:30～14:30 (受付13:00-13:20) ※会場はとっぷさんて大洋
	(1) デイサービスセンター アークハビリスから 講師をお招きします	(1) 健康運動指導士の 「本澤典子先生」を お招きします	(1) 健康づくり財団から 健康運動指導士の 「萩谷健太郎先生」を お招きします
④ 運動	7/30(水) 18:00～19:00 (受付17:30-17:50)	7/29(火) 13:30～14:30 (受付13:00-13:20)	7/31(木) 13:30～14:30 (受付13:00-13:20) ※会場はとっぷさんて大洋
	(1) デイサービスセンター アークハビリスから 講師をお招きします	(1) 健康運動指導士の 「本澤典子先生」を お招きします	(1) 健康づくり財団から 健康運動指導士の 「萩谷健太郎先生」を お招きします
⑤ 血液検査	8/5(火) (受付13:00-14:30)	8/6(水) (受付13:00-14:00)	8/6(水) (受付9:30-10:30)
	(1) 中性脂肪/LDL・HDLコレステロール/HbA1c(血糖値)を測定します (2) ご都合のよい日程・会場でご参加いただけます ※おひとりさま1回限りのご参加です (3) 血液検査前に体組成測定を行います		
⑥ 結果返却 ミニ講座の 振り返り 情報共有	9/10(水) 18:00～19:00 (受付17:30-17:50)	9/9(火) 13:30～14:30 (受付13:00-13:20)	9/11(木) 13:30～14:30 (受付13:00-13:20)
	(1) 血液検査の結果返却と結果の見方などの説明を行います 一緒に体組成測定の経過表もお渡しします (2) ミニ講座の振り返りとしてとっても簡単な振り返りテストを実施します (3) 目標達成のために取り組んだことや難しかったことを一緒に話し合いましょう!		
⑦ 運動の復習	日程:9/24(水) 13:30～14:30(受付13:00～13:20) 会場:鉾田保健センター 講師:健康運動指導士 本澤典子先生 運動の復習を行います。みなさんと楽しく体を動かしましょう♪		