



# じぶん健康塾 後期

～すきま時間で生活習慣改善！～ のご案内

## 会場・時間

銚田保健センター  
18:00～19:00

旭保健センター  
13:30～14:30

大洋公民館  
13:30～14:30

運動はとっぷさんて大洋  
血液検査は大洋保健センター  
で実施します

参加会場をひとつお選びください

\*日程 令和8年1月～3月

\*参加費 無料

\*定員 各会場20名

※先着順

※申し込み必須です

詳細は  
裏面へ

## 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

### 栄養講座

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  
食品サンプルを使って食事バランスを見直します！

### 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！

### 血液検査

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

体組成測定  
実施

### 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「ほっとパーク銚田 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/自宅にあれば上履き

### その他

1. 体組成測定について（体重や体脂肪率）

第1回目と血液検査実施日に測定を行います

裸足で測定しますので、着脱しやすい靴下でお越しください

2. 血圧測定について

毎回測定・記録を行います（血液検査日を除く）

※お申込・お問い合わせ先※  
銚田市健康増進課（銚田保健センター内）  
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

※R7.12.27(土)～R8.1.4(日)は閉庁日です。ご迷惑をおかけしますが申込受付期間外とさせていただきます。

会場		鉾田保健センター	旭保健センター	大洋公民館 1F 大集会室 ※運動はとっぴさんて大洋 ※血液検査は大洋保健センター
① ミニ講座		1/7(水) 18:00～19:00 (受付 17:20-17:50)	1/8(木) 13:30～14:30 (受付 12:50-13:20)	1/6(火) 13:30～14:30 (受付 12:50-13:20) ※会場は大洋公民館
		(1) 血圧・脂質・血糖値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) 住民健診結果表をお持ちの方はご持参ください (3) 教室開始前に体組成測定を行います		
② 栄養講座		1/13(火) 18:00～19:00 (受付 17:30-17:50)	1/16(金) 13:30～14:30 (受付 13:00-13:20)	1/14(水) 13:30～14:30 (受付 13:00-13:20) ※会場は大洋公民館
		(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		1/23(金) 18:00～19:00 (受付 17:30-17:50)	1/21(水) 13:30～14:30 (受付 13:00-13:20)	1/22(木) 13:30～14:30 (受付 13:00-13:20) ※会場はとっぴさんて大洋
	講師	デイサービスセンター アークハビリス	健康運動指導士 本澤典子先生	健康づくり財団 健康運動指導士 萩谷健太郎先生
④ 運動		2/6(金) 18:00～19:00 (受付 17:30-17:50)	1/28(水) 13:30～14:30 (受付 13:00-13:20)	1/27(火) 13:30～14:30 (受付 13:00-13:20) ※会場はとっぴさんて大洋
	講師	デイサービスセンター アークハビリス	健康運動指導士 本澤典子先生	健康づくり財団 健康運動指導士 萩谷健太郎先生
⑤ 血液検査		2/12(木) (13:00-14:30 の間で お越しください)	2/13(金) (13:00-14:00 の間で お越しください)	2/13(金) (9:30-10:30 の間で お越しください) ※会場は大洋保健センター
		(1) 中性脂肪/LDL・HDL コレステロール/HbA1c(血糖値)を検査します (2) ご都合のよい日程・会場で 1 度のみご参加いただけます (3) 血液検査前に体組成測定を行います(血圧測定は実施しません)		
⑥ 結果返却 ミニ講座の 振り返り 情報共有		3/18(水) 18:00～19:00 (受付 17:30-17:50)	3/19(木) 13:30～14:30 (受付 13:00-13:20)	3/17(火) 13:30～14:30 (受付 13:00-13:20) ※会場は大洋公民館
		(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 (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		会場:ともえ荘 2 階 (鉾田市当間 228) みなさんで楽しく体を動かしましょう♪		
		3/24(火) 13:30～14:30(受付 13:00-13:20) 講師:健康運動指導士 萩谷健太郎先生	3/25(水) 13:30～14:30(受付 13:00-13:20) 講師:健康運動指導士 本澤典子先生	
		どちらか一方にご参加いただけます。教室開始後に参加希望調査を行います。		

