

# 令和8年度 健康づくり講座

河内長野市立保健センターでは、様々な健康づくり講座を開催しています。  
楽しく学んで、楽しく動いて、自分にあった健康づくりを見つけましょう。

4回以上受講いただいた方には河内長野市健康づくり推進員証(健康づくり講座修了認定書)をお渡しします。

とき	講座名	定員	申込開始日
4月24日(金)午後1時30分~3時	◆ウォーキングに活かせる体幹づくり 歩くときに必要な筋肉をきたえよう!	運動 30人	4/6
5月15日(金)午前/午後	◆歩き方測定会 歩き方のクセを知り若いうちからロコモ予防!	運動 40人	5/7
6月4日(木)・11日(木) 午後1時30分~3時	◆歯と口の未来を守る(2回シリーズ) 歯科医師による健診とおとな仕様のはみがき術!	歯 15人	5/7
6月24日(水)午後1時30分~3時	◆理学療法士による肩こり腰痛予防体操 すきま時間に簡単体操で肩・腰すっきり!	運動 30人	6/5
7月23日(木)午後1時30分~3時	◆脂肪を燃やす有酸素運動 家でもできる有酸素運動をやってみよう!	運動 30人	7/6
9月3日(木)午後1時30分~ 3時30分	◆医師による睡眠のお話 ぐっすり睡眠で疲れをためない!	こころ 40人	8/5
9月4日(金)午後1時30分~3時	◆お口の健康のお話 健康なお口はメリットだらけ!	歯 20人	8/5
9月16日(水)午後1時30分~3時	◆笑いの力で心身をリフレッシュ 笑いヨガでココロもカラダもすっきり元気に!	こころ 40人	9/3
10月1日(木)午後1時30分~3時	◆医師による高血圧症と予防のお話 高血圧を正しく知って健康を守ろう!	血圧 40人	9/3
10月23日(金)午前/午後	◆歩き方測定会 歩き方のクセを知り若いうちからロコモ予防!	運動 40人	10/5
11月4日(水)午後1時30分~3時	◆管理栄養士による栄養・食生活のお話 健康なカラダとココロは食事が基本!	栄養 40人	10/5
11月28日(土)午前10時30分~ 12時	◆医師による骨粗しょう症と予防のお話 あなたの骨は大丈夫?いつまでも元気で歩けるために	骨粗 40人	11/5
12月5日(土)午前10時30分~ 12時	◆コツコツ骨を鍛えるコツ 骨を強くするための運動習慣を身につけよう!	運動 30人	11/5
12月12日(土)午前10時30分~ 12時	◆管理栄養士による栄養・食生活のお話 毎日の食事でコツコツ丈夫な骨づくり!(試食あり)	栄養 30人	12/3
2月5日(金)午後1時30分~3時	◆キレイな姿勢のための体幹づくり 自宅のできる簡単トレーニング!	運動 30人	1/6
3月4日(木)午後1時30分~3時	◆歯と口の未来を守る 歯科医師による健診と口腔ケアの簡単ポイント!	歯 15人	2/5
3月6日(土)午前10時30分~ 12時	◆骨盤底筋エクササイズとリラクゼーション カラダもココロもすっきり整う!	運動 25人	2/5

**会場** 河内長野市立保健センター

**対象** 18歳以上の市民(先着順)

- 2階で受付をします。
- お車の方は、大阪南医療センターの一般用駐車場をご利用ください。駐車券は会場にお持ちください。

**持ち物  
など**

- 筆記用具
- 運動の日は、動きやすい服装でお越しください。

参加費  
無料

**申込先・お問い合わせ**

河内長野市立保健センター(平日9時~17時30分)  
〒586-0008 河内長野市木戸東町2番1号  
電話:0721-55-0301 FAX:0721-55-0394

お申込みは  
こちらから

