

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
〒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

