



# 【健康ちょい活教室！】

## 1日で学んで実践 お得な講座

ご自身の生活習慣を見直してみませんか？

「～体も心も整える～」をテーマに、楽しくお料理や運動をしながら学びましょう！

◎こんな人にオススメです！

「もっと動けるようになりたい。」「怪我や病気を予防したい。」「若々しく見られたい。」

今が人生で一番若い日！何歳からでも変わる！少しの習慣が未来を変えます！

日程	各回のテーマ	内 容
6月25日(木) 7月22日(水)	【今日からできる肺活習慣】 ～命をつなぐ呼吸の役目～	(1)栄養編 ①講話 (2)運動編
8月27日(木) 9月16日(水)	【血管を守る食と動】 高血圧・脂質異常症・糖尿病・歯周病	(1)栄養編 ②試食と講話 (歯科衛生士コラボ ～午後3時30分まで) (2)運動編
10月30日(金) 11月26日(木)	【日本人は苦手】 ストレスとの向き合い方	(1)栄養編 ①講話 (2)運動編 (歩くまちコラボ)
12月16日(水) 令和9年 1月28日(木)	【沈黙の臓器】 ～肝臓を守る早めの行動～	(1)栄養編 ②試食と講話 (2)運動編
2月26日(金) 3月11日(木)	【整う骨・筋】 食と運動でカラダの土台作り	(1)栄養編 ③調理実習と講話 (2)運動編 (骨の健康度測定)

### (1) 栄養編

【講話】内 容：講話 (定員20名)

①

【試食】内 容：試食と講話 (定員20名)

②

受 付：午後1時15分から

時 間：午後1時30分～午後3時

(内容によって変更あり)

持ち物：筆記用具

【調理】内 容：調理実習と講話 (定員12名)

※料理は昼食として食べられます

③

受 付：午前9時45分から

時 間：午前10時～午後2時

(内容によって変更あり。)

持ち物：エプロン、三角巾(バンダナ)

手ふきタオル、筆記用具

参加費：1回300円



### (2) 運動編 (定員20名)

内 容：ミニ講話と運動実技

受 付：午後1時15分から

時 間：午後1時30分～午後3時30分 (内容によって変更あり)

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分、筆記用具



対象者：概ね20歳以上の人

場所：久御山町保健センター2階

→未就学児をお連れの場合は申込み時にお伝えください！保育士がお子様をお預かりします！

※詳細は毎月の広報「くみやま」、または町公式LINEでご確認ください。

お問い合わせ、お申込み：国保健康課 健康推進係まで

(担当：久保田、松浦) TEL：075-631-9913/0774-45-3906