

るんるん健康教室

(令和6年度 三重地区健康教室)

運動指導士の先生をお招きして、生活習慣病・介護予防のために自宅で手軽にできる運動の紹介やストレッチ、軽い筋トレを行います♪

また、管理栄養士・保健師から健康に関するミニ講話もあります。

運動を始めたいけど何から始めたらいいかわからない、いつまでも健康でいたいという方大歓迎です！ぜひ一度お越しください。（見学からでもOKです）

○対象者：市内にお住まいの方

○時間：10：00～11：30（受付：9：30～）

○場所：三重地区市民センター2階

○持ってくるもの：タオル・飲み物・健康手帳

※動きやすい服装と靴でご参加ください。

※多目的ホール（体育館）利用時は、室内シューズをご持参ください。

月日	テーマ	会場
令和6年4月26日（金）	まずは知ることから！体力測定会	研修室
5月24日（金）	体力測定の結果をみてみよう！	
6月28日（金）	暑さに負けない体づくり！ 熱中症予防	多目的ホール
7月26日（金）	暑さを乗り切る！ メンタルヘルス	研修室
8月23日（金）		多目的ホール
9月27日（金）	長く元気で！フレイル予防 ※9月「骨密度測定」	研修室
10月25日（金）		多目的ホール
11月22日（金）		
令和7年1月24日（金）	若々しい血管で 生活習慣病予防 ※1月「血管年齢測定」	研修室
2月28日（金）		
3月28日（金）		

※ 体調不良時は、参加をお控えください。

問合せ先 長崎市北総合事務所地域福祉課 ☎095-814-3400