

令和6年 中央総合事務所 地域福祉課健康づくりカレンダー

地域福祉課では、健康づくりのためのプログラムを実施しています

病気の予防に取り組みたい！ 編

ヘルスアップ（健康相談）

管理栄養士や運動指導士の講話・実技をととして、より健康で過ごせるためのアドバイスを行います。全3回シリーズで、無料で受けられます！（予約が必要です）



講座名		会場	曜日	前期			後期		
ヘルスアップ さくらまち		市民会館	第3水曜日	7月17日	8月21日	9月18日	11月20日	12月18日	1月15日
ヘルスアップ なめし		滑石地区ふれあいセンター	第4水曜日	7月24日	8月28日	9月25日	11月27日	12月25日	1月22日

健診結果説明会

生活習慣病を放っておくと心筋梗塞や透析などの重大な病気につながります。一緒に健診結果を確認しましょう！



実施日	曜日	会場	備考
8月28日	水	山里地区ふれあいセンター 第1研修室	・詳細は集団健診当日に、チラシを配布しますので、ご確認ください。
11月26日	火	小楯地域センター 2階会議室	
11月28日	木	ダイヤランドふれあいセンター 第1研修室	
3月25日	火	大浦地区ふれあいセンター 第3研修室	

腎臓いきいき講座



日本人の8人に1人が、慢性腎臓病と言われています！腎臓専門医の講話や料理教室を開催しています。
※対象者には案内をお送りしますので、ご確認ください。

ヘルスラボ講座



日本で成人の5～6人に1人とされている糖尿病について、医師による講話や運動のアドバイスを行います。
※対象者には案内をお送りしますので、ご確認ください。

子育てババママのためのヘルスアップ

子育て中のババママのための健康づくりをサポートします。管理栄養士による講話や、ヨガ等の運動、乳がんのセルフチェック等について、無料で開催しています。

【定員】15名				
講座名	会場	日程		
ヘルスアップうらかみ	浦上駅前ふれあいセンター	11月14日 (木)	12月12日 (木)	1月9日 (木)
ヘルスアップうおのまち	市役所2階 子育て健康室	7月25日 (木)	8月29日 (木)	9月26日 (木)

運動習慣をつけたい！ 編

お手軽ウォーキング

※お申込みは長崎市コールセンター（あじさいコール） ☎822-8888、市ホームページで受付できます。

※市内全域では年間15か所予定しています。他会場、詳細は市ホームページを確認ください。



【実施時間】10:00～12:00 受付9:45～ 【対象】市民 【定員】30名					
実施日	コース	距離Km	集合場所	申込締切	
4月25日 木	福田サンセットコース	5	小浦船津公園	4月11日	木
9月26日 木	被爆地長崎平和の祈りコース	4.5	市営陸上競技場	9月12日	木
10月22日 火	神の島1周コース	5.6	小瀬戸公園	10月8日	火
11月26日 火	みなと長崎展望コース	3.4	田上バス停(茂木線側)	11月12日	火
3月5日 水	三川・西山台桜コース	4.3	三川地区ふれあいセンター	2月19日	水
3月19日 水	本河内高部水源地周辺コース	4	高部水源地公園	3月5日	水

ノルディックウォーキング

専用ポールを使ったウォーキングです。ポールを使うことで全身の筋肉を刺激し、普通のウォーキングよりもエネルギー消費量が約20%も増加します。肩や首のこりにも効果的です！



【対象】20歳以上の市民						
実施日	曜日	講座名	時間	実施場所	定員	申込締切
9月28日	土	初心者教室 (2回シリーズで開催予定)	10～12時	もりまち	30名	9月13日
10月12日	土			ハートセンター		
11月9日	土	【イベント】女神大橋コース	10～12時	女神大橋	40名	10月25日

その他の活動・健康教室 編

ボランティア活動 編



食生活改善推進員（ヘルスメイト）養成講座	ロードウォークサポーター養成講座
「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域で活動しているボランティアです。地域の公民館などで料理教室を開催したり、イベントで健康的な食生活に関する情報発信を行っています。 ※6回シリーズで養成講座を開催します。	「お手軽ウォーキング」開催時、準備運動やコース誘導などのサポートを行います。その他、地域のイベントへの参加、新しいコースを作る活動を行っています。 ※開催時期についてはお問合せください。

健康づくり・出前講座

若い世代からの健康づくり普及啓発	依頼教室、出前講座
イベント会場や乳幼児健診、育児学級場で生活習慣病予防の啓発活動を行っています。	健康づくりや介護予防に関する出前講座を行っています。