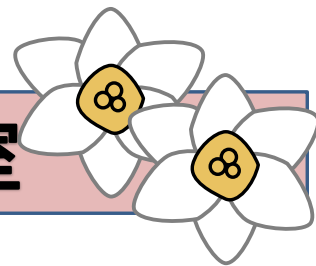


# 令和6年度 いきいき健康教室



☆ 内容 : 生活習慣病や介護予防のため、運動指導士による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♪  
保健師・管理栄養士のミニ健康講話もあります☆

☆ 場所 : 黒崎地区公民館 2階

☆ 時間 : 13:30~15:00 (受付13:15~)

☆ 対象者 : 長崎市内にお住まいのかた

現在約10名に参加いただいています！  
初めての方大歓迎です♪



日程	内容
令和6年 4月 24日 (水)	「 <b>まずは知ることから！体力測定会</b> 」 4月に体力測定を行い、5月に結果の振り返りを行います。
5月 8日 (水)★	
6-8月はお休みです	
9月 11日 (水)★	「 <b>骨強化で骨折予防!</b> 」 9月は骨密度測定・下半身の筋トレ、 10月はフレイル予防を行います。
10月 9日 (水)	
11-12月はお休みです	
令和7年 1月 22日 (水)	「 <b>若々しい脳で生活習慣病・認知症予防</b> 」 脳年齢測定を予定しています。
2月はお休みです。	
3月 12日 (水)★	「 <b>若々しい脳で生活習慣病・認知症予防</b> 」 年度の振り返りを予定しています。

★の月は管理栄養士の栄養相談が受けられます

※事前の申込みをお願いします。

\* 持参するもの: 上履き、タオル、飲み物、健康手帳(持っている方)

【申込み先】長崎市北総合事務所 健康支援係 保健師 (☎095-814-3400)