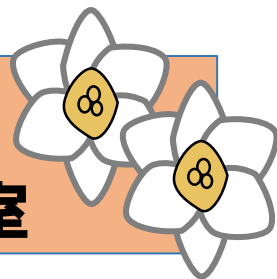


いきいき健康教室

令和7年度 黒崎地区健康教室



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★

☆時 間：13：30～15：00（受付13：15～）

☆場 所：黒崎地区公民館 2階

☆対象者：長崎市内にお住まいのかた

☆持ち物：上履き、タオル、飲み物、健康手帳（持っている方）



日程	内容
令和7年4月9日（水）	まずは知ることから！ 体力測定会 4月に体力測定を行い、6月に結果の振り返りを行います。
6月11日（水）	
7－8月はお休みです	
9月10日（水）	若々しい脳で 認知症予防 9月は脳年齢測定を予定しています
10月8日（水）	
11－1月はお休みです	
令和8年2月18日（水）	長く元気で！フレイル予防 2月は骨密度測定、3月は年度の振り返りを行います
3月11日（水）	

※どの月からの参加でも構いませんが、事前の申し込みをお願いします。

※体調不良時は、参加をお控えください。

申し込み
問い合わせ先

長崎市北総合事務所地域福祉課



095-814-3400