

令和7年度 北総合事務所 健康づくりカレンダー



ご参加の際には、事前にお電話にてお申込みください。

<問い合わせ・申込み先>

北総合事務所 地域福祉課 健康支援係 ☎ 095-814-3400



【健康相談・健康教室】対象者：長崎市にお住いの方 費用：無料

| 地区 | 事業名                           | 場所                                                        | 実施時間                                                         | 内 容                                                                                                                                    | 4月                      | 5月               | 6月               | 7月               | 8月            | 9月               | 10月              | 11月              | 12月              | 1月               | 2月               | 3月               |
|----|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 琴海 | さざなみ保健室                       | 琴海さざなみ会館<br>(集会室)                                         | 10：00～11：30<br>(受付：9：45～)                                    | 健康チェック（血圧、握力、体脂肪率測定など）、保健師・管理栄養士による健康相談、体操を行います。<br>※＜運＞⇒運動指導士、＜栄＞⇒管理栄養士が来ます                                                           | 18<br>(金)<br>＜運＞<br>＜栄＞ | 16<br>(金)<br>＜運＞ | 20<br>(金)<br>＜栄＞ | 18<br>(金)<br>＜栄＞ |               | 19<br>(金)<br>＜運＞ | 17<br>(金)<br>＜栄＞ | 21<br>(金)<br>＜運＞ | 19<br>(金)<br>＜栄＞ | 16<br>(金)<br>＜運＞ | 20<br>(金)<br>＜栄＞ | 13<br>(金)<br>＜運＞ |
|    | 健診結果説明会<br>および<br>骨粗しょう症予防相談会 | ①琴海さざなみ会館<br>②琴海南部文化センター<br>③琴海文化センター<br>④琴海南部文化センター      | ①39：30～12：00<br>②9：30～11：30・<br>13：30～14：30<br>④13：00～15：30  | 特定健診の見方のご説明や生活習慣病予防のために、保健師や管理栄養士が個別相談を行います。骨密度の測定も行います。<br>※健診結果をご持参ください。<br>※④琴海南部文化センターのみ簡単な運動のご紹介も行います。                            |                         |                  |                  | ①<br>18<br>(金)   | ②<br>1<br>(金) |                  | ③10(金)<br>④14(火) |                  |                  |                  |                  |                  |
|    | 血管若返り<br>健康教室                 | 琴海南部文化センター<br>(2階)                                        | 13：30～15：30<br>(受付：13：00～)                                   | 生活習慣病予防のための教室です。<br>管理栄養士による食事のお話や運動指導士による自宅でも簡単にできる運動のご紹介を行います。<br>血管年齢測定も予定しています。                                                    |                         |                  |                  |                  |               |                  |                  | 18<br>(火)        |                  |                  |                  |                  |
|    | お手軽ウオーキング<br>(土井の浦海岸コース)      | <集合場所><br>琴海文化センター                                        | 10：00～12：00<br>(受付：9：45～)                                    | 約6.2kmのコースを歩きます。<br>※申し込み先：あじさいコール ☎095-822-8888<br>申し込み期限：5/23（金）                                                                     |                         |                  | 6<br>(金)         |                  |               |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |
| 三重 | るんるん健康教室                      | 三重地区市民センター<br>(研修室または<br>多目的ホール)                          | 10：00～11：30<br>(受付：9：30～)                                    | 健康づくりのため、運動指導士より自宅でも簡単にできる運動をご紹介します。保健師・管理栄養士によるミニ講話も行います。<br>個別の健康相談も可能です。                                                            | 25<br>(金)               | 23<br>(金)        | 27<br>(金)        | 25<br>(金)        | 22<br>(金)     | 26<br>(金)        | 24<br>(金)        | 28<br>(金)        |                  | 23<br>(金)        | 27<br>(金)        | 27<br>(金)        |
|    | 健診結果説明会<br>および<br>骨粗しょう症予防相談会 | ①京泊公民館<br>②三重地区市民センター<br>③才木公民館<br>④京泊公民館                 | ①9：30～11：00<br>②49：30～12：00<br>③13：00～14：00                  | 特定健診の見方のご説明や生活習慣病予防のために、保健師や管理栄養士が個別相談を行います。骨密度の測定も行います。<br>※健診結果をご持参ください。<br>※②三重地区市民センターのみ簡単な運動のご紹介も行います。<br>※③才木公民館は健診結果説明会のみ実施します。 |                         | ①<br>28<br>(水)   |                  | ②<br>25<br>(金)   |               |                  | ③<br>8<br>(水)    |                  |                  |                  | ④<br>24<br>(火)   |                  |
|    | 血管若返り<br>健康教室                 | 三重地区市民センター<br>(研修室1・2)                                    | 13：30～15：30<br>(受付：13：00～)                                   | 生活習慣病予防のための教室です。<br>管理栄養士による食事のお話や運動指導士による自宅でも簡単にできる運動のご紹介を行います。<br>血管年齢測定も予定しています。                                                    |                         |                  |                  |                  | 26<br>(火)     |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |
|    | お手軽ウオーキング<br>(京泊・翡翠ヶ丘コース)     | <集合場所><br>京泊公園                                            | 10：00～12：00<br>(受付：9：45～)                                    | 約5kmのコースを歩きます。<br>※申し込み先：あじさいコール ☎095-822-8888<br>申し込み期限：2/20（金）                                                                       |                         |                  |                  |                  |               |                  |                  |                  |                  |                  |                  | 6<br>(金)         |
| 外海 | 運動で脳トレ教室                      | 外海ふるさと<br>交流センター<br>(3階 会議室1)                             | 10：00～11：30<br>(受付：9：45～)                                    | 健康づくりのため、運動指導士より自宅でも簡単にできる運動をご紹介します。保健師・管理栄養士によるミニ講話も行います。<br>個別の健康相談も可能です。                                                            | 15<br>(火)               | 20<br>(火)        |                  |                  |               | 9<br>(火)         | 21<br>(火)        |                  |                  |                  | 17<br>(火)        | 10<br>(火)        |
|    | にこにこ健康相談                      |                                                           | 10：30～11：30                                                  | 保健師が、血圧測定・特定健診結果説明・育児相談他、健康に関する相談を行います。                                                                                                |                         |                  |                  |                  |               |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |
|    | いきいき健康教室                      | 黒崎地区公民館<br>(2階 講堂)                                        | 13：30～15：00<br>(受付：13：15～)                                   | 健康づくりのため、運動指導士より自宅でも簡単にできる運動をご紹介します。保健師・管理栄養士によるミニ講話も行います。<br>個別の健康相談も可能です。                                                            | 9<br>(水)                |                  | 11<br>(水)        |                  |               | 10<br>(水)        | 8<br>(水)         |                  |                  |                  | 18<br>(水)        | 11<br>(水)        |
|    | 健診結果説明会<br>および<br>骨粗しょう症予防相談会 | ①外海ふるさと交流センター<br>②池島開発総合センター<br>③黒崎地区公民館<br>④出津地区ふれあいセンター | ①10：00～11：30<br>②11：30～12：30<br>③10：00～12：00<br>④14：00～15：00 | 特定健診の見方のご説明や生活習慣病予防のために、保健師や管理栄養士が個別相談を行います。骨密度の測定も行います。<br>※健診結果をご持参ください。                                                             |                         |                  |                  | ①22(火)<br>②23(水) |               | ③④<br>25<br>(木)  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |
|    | 血管若返り<br>健康教室                 | 黒崎地区公民館<br>(2階 講堂)                                        | 13：30～15：30<br>(受付：13：00～)                                   | 生活習慣病予防のための教室です。<br>管理栄養士による食事のお話や運動指導士による自宅でも簡単にできる運動のご紹介を行います。<br>血管年齢測定も予定しています。                                                    |                         |                  |                  |                  |               |                  | 22<br>(水)        |                  |                  |                  |                  |                  |
|    | お手軽ウオーキング<br>(大中尾棚田コース)       | <集合場所><br>外海ふるさと<br>交流センター                                | 10：00～12：00<br>(受付：9：45～)                                    | 約5.8kmのコースを歩きます。<br>※申し込み先：あじさいコール ☎095-822-8888<br>申し込み期限：10/3（金）                                                                     |                         |                  |                  |                  |               |                  | 17<br>(金)        |                  |                  |                  |                  |                  |