

# 令和8年度 三重地区健康づくりカレンダー

## 健康教室

☆対象者：長崎市にお住まいの方 参加費：無料 ※事前申し込み制（下記問い合わせ先へご連絡ください）※

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
るんるん健康教室	三重地区 市民センター (研修室または 多目的ホール)	10:00~11:30 (受付:9:30~)	健康づくりのため、運動指導士より自宅でも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。個別の健康相談も可能です。各種測定も行います※。 ※4月：体力測定、10月：血管年齢測定（変更になる場合があります）	24 (金)	22 (金)	26 (金)	24 (金)	21 (金)	25 (金)	23 (金)	27 (金)		22 (金)	26 (金)	26 (金)
血管若返り健康教室	三重地区 市民センター (研修室1・2)	13:30~15:30 (受付:13:00~)	生活習慣病予防のための教室です。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。血管年齢測定も予定しています。					27 (木)							

## お手軽ウォーキング

☆対象者：長崎市にお住まいの方 費用：無料

- 内容：アップダウンのあるコースをロードウォークサポーター（ウォーキングボランティア）と一緒に歩きます。  
穏やかな三重浦の景色が眼下に広がります。
  - コース名：三重漁港健脚コース ●距離：約6km
  - スタート・ゴール：三重地区公民館（長崎市三重町1142-1）
  - 日時：令和8年10月30日（金） 10:00~12:00（受付：9:45~）
- ※時間は目安です。時間に余裕を持ってご参加ください。
- 申し込み先：あじさいコール（☎095-822-8888） ●申し込み締め切り：令和8年10月16日（金）

## 食生活改善推進員養成講座

※全5回の受講が必要です※

- 食を通して地域の健康を支えるボランティアとして活躍している「食生活改善推進員」の仲間を募集します。  
養成講座終了後は、こどもクッキングや高齢者サロンなど、地域で講話や調理実習を行います。
- 日程：①6月3日（水） ②7月1日（水） ③9月2日（水）  
④10月7日（水） ⑤12月2日（水） ●時間：10:00~13:30
  - 会場：琴海南部文化センター 2階（会議室・調理室） ●参加費：無料
  - 内容：講話、調理実習、試食 ●持ってくるもの：エプロン、三角巾
  - 申し込み：5月22日（金）までに下記問い合わせ先にお電話でお申込みください。

## すこやか運動教室

☆対象者：65歳以上のかた ☆参加費：無料

- 内容：自宅でも行えるような体操・脳トレなどを行い、  
体も頭も元気になる運動教室です。
- 日時：第2・4水曜日 13:15~14:45
- 場所：三重地区市民センター 研修室1・2  
※送迎はありません
- すこやか運動教室申し込み・問い合わせ先：  
(実施事業所) 社会福祉法人いわこ会  
デイサービスさくらの里 花かごplus+ ☎095-894-4330  
長崎市北部地域包括支援センター ☎095-801-2730  
長崎市北総合事務所地域福祉課 ☎095-814-3400



健康づくりに関する情報は  
こちらをチェック!

北総合事務所 健康支援係

<問い合わせ先>

北総合事務所 地域福祉課 健康支援係  
☎ 095-814-3400

