

# 令和8年度 外海地区健康づくりカレンダー

## 健康教室・健康相談

☆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
運動で脳トレ教室	外海ふるさと交流センター (3階 会議室1)	10:00~11:30 (受付:9:45~)	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※。 ※5月：体力測定、9月：認知機能検査、10月：血管年齢測定（変更になる場合があります）		19 (火)	9 (火)			8 (火)	13 (火)				9 (火)	9 (火)
いきいき健康教室	黒崎地区公民館 (2階 講堂)	13:15~14:45 (受付:13:00~)			13 (水)	10 (水)			9 (水)	14 (水)					10 (水)
血管若返り健康教室	黒崎地区公民館 (講堂)	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。					26 (水)							

## 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：上り下り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。展望のよいコースですが、国道の交通量が多く注意が必要です。
- コース名：黒崎永田湿地自然公園コース ●距離：約3.5km ●スタート・ゴール：永田湿地公園駐車場
- 日時：令和8年6月12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5月29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4日（木） ②7月2日（木） ③9月3日（木）  
④10月1日（木） ⑤12月3日（木） ●時間：10:00~13:30
  - 会場：黒崎地区公民館 ●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。

北総合事務所 健康支援係

## すこやか運動教室

☆対象者：65歳以上のかた ☆参加費：無料（送迎なし）

- 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。
- 【黒崎地区】●会場：黒崎地区公民館 講堂  
●日時：第2・4土曜日（13:30~15:00）  
＜黒崎地区問い合わせ＞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
- 【神浦地区】●会場：外海公民館 講堂  
●日時：第1・3木曜日（14:00~15:30）
- 【池島地区】●会場：池島開発総合センター 研修室  
●日時：第2・4水曜日（11:15~12:45）  
＜神浦・池島地区問い合わせ＞社会福祉法人 椿ヶ丘 ☎0959-24-0130
- ＜問い合わせ＞  
長崎市北部包括支援センター ☎095-801-2730  
長崎市北総合事務所地域福祉課 ☎095-814-3400



＜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



健康づくりに関する情報は  
こちらをチェック！

