令和8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 （集会室）	10：00～11：30 （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。 ※<運>⇒運動指導士、<栄>⇒管理栄養士が来ます	17 （金） <運>	15 （金） <運>	19 （金） <栄>	17 （金） <運>		18 （金） <運>	16 （金） <運>	20 （金） <栄>	18 （金） <栄>	15 （金） <運>	19 （金） <栄>	19 （金） <栄>
琴海	健診結果説明会	①琴海文化センター ②琴海南部文化センター ③琴海さざなみ会館	9：30～12：00	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。 ※健診結果をご持参ください。 ※②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 30 （水）	②2(金) ③16(金)					
琴海	血管若返り 健康教室	琴海南部文化センター （2階）	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。								25 （水）				
琴海	お手軽ウオーキング （大村湾眺望コース）	<集合場所> 琴海南部文化センター	10：00～12：00 （受付：9：45～）	約4㎞のコースを歩きます。片道のコースです。 ※申し込み先：あじさいコール　☎095-822-8888 申し込み期限：3/12（金）												26 （金）
三重	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。 個別の健康相談も可能です。	24 （金）	22 （金）	26 （金）	24 （金）	21 （金）	25 （金）	23 （金）	27 （金）		22 （金）	26 （金）	26 （金）
三重	健診結果説明会	①三重地区市民センター ②才木公民館 ③京泊公民館	①③9：30～12：00 ②13：00～14：00	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。 ※健診結果をご持参ください。 ※①三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。				① 24 （金）		② 30 （水）			③ 8 （火）			
三重	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）							
三重	お手軽ウオーキング （三重漁港健脚コース）	<集合場所> 三重地区公民館	10：00～12：00 （受付：9：45～）	約6㎞のコースを歩きます。 ※申し込み先：あじさいコール　☎095-822-8888 申し込み期限：10/16（金）							30 （金）					
外海	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。 個別の健康相談も可能です。		19 （火）	9 （火）			8 （火）	13 （火）				9 （火）	9 （火）
外海	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～）	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。 個別の健康相談も可能です。		13 （水）	10 （水）			9 （水）	14 （水）				10 （水）	10 （水）
外海	健診結果説明会	①池島開発総合センター ②外海ふるさと交流センター ③黒崎地区公民館 ④出津地区ふれあいセンター	①11：30～12：30 ②③10：00～12：00 ④14：00～15：00	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。 ※健診結果をご持参ください。				①22(水) ②28(火) ③④30(木)								
外海	血管若返り 健康教室	黒崎地区公民館 （2階　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）							
外海	お手軽ウオーキング （黒崎永田湿地自然公園コース）	<集合場所> 永田湿地公園駐車場	10：00～12：00 （受付：9：45～）	約3.5㎞のコースを歩きます。 ※申し込み先：あじさいコール　☎095-822-8888 申し込み期限：5/29（金）			12 （金）									