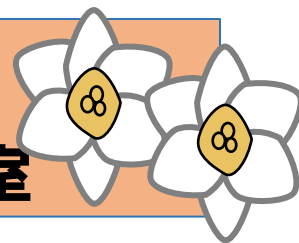


いきいき健康教室

令和8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：13：15～14：45（受付13：00～）
- ☆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）

開始時間が**15分**
早まります！

日程	内容
令和8年5月13日（水）	まずは知ることから！ 体力測定会
6月10日（水）	5月に体力測定を行い、6月に結果の振り返りを行います。
7-8月はお休みです	
9月9日（水）	知って安心！認知症予防 認知機能検査を予定しています
10月14日（水）	若々しい血管で 生活習慣病予防！ 血管年齢測定を予定しています
11-1月はお休みです	
令和9年2月10日（水）	骨強化で骨折予防！
3月10日（水）	長く元気で！フレイル予防 年度の振り返りを行います

※初回のみ事前の申し込みをお願いします

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