

令和8年度 琴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
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、運動指導士による 体操を行います。 ※4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) ※<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>	休み	18 (金) <運>	16 (金) <運>	20 (金) <栄>	18 (金) <栄>	15 (金) <運>	19 (金) <栄>	19 (金) <栄>
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。 血管年齢測定ができます。								25 (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：桜の時期に戸根川の桜並木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。

ココロもカラダも元気になるコースです。

- コース名：大村湾眺望コース（片道） ●距離：約4km ●スタート・ゴール：琴海南部文化センター（長崎市琴海村松町703-14）
- 日時：令和9年3月26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9年3月12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 ●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（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。

- 会場：琴海南部文化センター 会議室1・2・3

（日時）：第2・4木曜日 13:30~15:00

琴海さざなみ会館 集会室1・2

（日時）：第1・3木曜日 14:00~15:30

- すこやか運動教室申込・問い合わせ先：

（実施事業所）社会福祉法人五蘊会 琴の浦荘 ☎095-884-3510

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



北総合事務所 健康支援係 🔍

健康づくりに関する情報は
こちらをチェック!

<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

