



おとなの健康づくり



イベント運動講座

「イベント運動講座」と入力送信

申込 LINE予約

各講座の詳細は広報あげお・上尾市公式LINEでお知らせします。 ※両日とも参加が原則となります。

講座名	日程	会場
親子de教室	R7年 8月2日(土)	大谷公民館
	10月25日(土)	上平公民館
正しい歩き方で学ぶ ウォーキング講座	6月22日(日)	富士見小学校
	10月5日(日)	瓦葺ふれあい広場
健脚速歩チャレンジ	11月23日(日)	富士見小学校
体力測定会※	6月7日(土)	大石公民館
	9月6日(土)	



運動教室

「運動教室」と入力送信

申込 LINE予約

- 対象** 令和8年3月末時点で40～64歳で、運動習慣をつけていきたい人
※医師に運動制限を指示されている人はご遠慮ください。
- 定員** 15人程度 (先着順) **時間** 10:15～11:30 (受付/10:00～)
- 申込開始日** 1か月前から予約
- 持ち物** 運動できる服装、外履きの運動靴 (健康保健センター会場のみ)、
フェイスタオル、飲み物
- 会場** 変則



健康保健センター会場

◆眠った筋肉を呼び起こそう！
筋力アップトレーニング！

日程	
R7年 5月12日(月)	R8年 3月19日(木)

◆肩凝り・腰痛さようなら！
自宅でできる簡単ストレッチ

日程	
R7年 12月18日(木)	R8年 2月27日(金)

こども保健センター会場

◆臨床心理士による「こころ」も
「からだ」もリラックスヨガ

日程	
R7年 7月11日(金)	R7年 11月7日(金)

◆理学療法士による姿勢改善ピラティス

日程	
R7年 6月9日(月)	R8年 1月23日(金)
9月4日(木)	

あげお市政出前講座

申込 電話予約

下記のテーマで、保健師・管理栄養士・精神保健福祉士・歯科衛生士などが出前講座を行います。地域での集まりなどで、ぜひご利用ください。

- ①みんなで健康マイスター養成講習
- ②知っておきたい“がん”のこと (がん検診県民サポーター養成講習)
- ③大人のこころの健康づくり～自身や大切な人のこころの健康を守るために～
- ④大人の熱中症予防 ★受付：4月～7月
- ⑤健康の基本は食事から (大人の食事)
- ⑥大人の口の健康 (大人の歯周病予防、正しい歯磨きの仕方)

講座時間 1時間程度

申し込み 1か月前までに、電話連絡の後、「あげお市政出前講座受講申込書」を提出してください。申請書は健康保健センターにございます。又は、市ホームページをご覧ください。

注意事項 平日9:00～16:00の派遣となります。また、事業の日程などにより、ご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。

健康相談

健康診査の結果はそのままにせず、日々の健康づくりについて一緒に考えてみましょう。

- 対象** 健診結果、生活習慣病予防に関心のある人
- 方法** 電話相談または面接 (面接の場合は予約)
- 申し込み** 電話予約
- 日時** 問い合わせしてください
- 会場** 健康保健センター (面接の場合のみ)



体幹・骨盤エクササイズ

「骨盤エクササイズ」と入力送信

申込 LINE予約

内容 女性を対象に理学療法士・作業療法士による座学、姿勢と身体のチェック、エクササイズなどを行います。

対象 産後コース：産後2か月から5年前後の女性
※同室・子連れ可 (託児なし)
更年期コース：35～55歳前後の女性

定員 14人 (先着順)

時間 10:00～12:00

持ち物 動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物

申込開始日 1か月前から予約

日程		会場
R7年 4月19日(土)	産後	こども保健センター
6月14日(土)	更年期	健康保健センター
7月12日(土)	産後	
8月23日(土)	産後	
10月18日(土)	更年期	
11月15日(土)	産後	
12月20日(土)	産後	
R8年 2月14日(土)	更年期	