



令和7年度 生活習慣病予防教室

「からだ革命」

対象:20~64歳の春日部市内在住の方



講話・運動実技・調理実習を通じて、
「おうちでできる健康づくりのコツ」について楽しく学べる教室です。

運動編

時間:午前9時30分から午前11時30分

参加費:単発回 100円

生活習慣病予防コース300円

内容:健康講話と運動実技

テーマ	日にち	申込開始日
こころ整えて生活習慣病予防1	令和7年5月15日(木)	令和7年4月15日(火)
こころ整えて生活習慣病予防2	令和7年6月22日(日)	令和7年5月23日(金)
今日から始めるメタボ予防!	令和7年9月18日(木)	令和7年8月19日(火)
生活習慣病予防コース(3日間)	令和7年10月16日 (木)、11月13日(木)、 12月11日(木)	令和7年9月16日(火)

歯科編

時間:午前9時30分から午前11時30分

参加費:60円

内容:県職員の歯科医師による講話 (歯周病や歯磨きについて)



テーマ	日にち	申込開始日
笑顔を守る健口習慣!	令和8年1月15日(木)	令和7年12月16日(火)

栄養編

時間:午前9時45分から午後1時00分

参加費:600円

内容:管理栄養士による栄養講話・調理実習



テーマ	日にち	申込開始日
食欲の秋到来!メタボ予防!	令和7年10月24日(金)	令和7年9月24日(水)
食事でコツコツ骨粗しょう症予防	令和7年12月12日(金)	令和7年11月12日(水)
からだの中からぽかぽかごはん	令和8年2月20日(金)	令和8年1月21日(水)

詳細は
市ホームページで



電子申請でも
お申込みいただけます



【会場】

春日部市保健センター

【お問い合わせ・申し込み】

048-736-6778