

令和5年度

生活習慣病予防教室「からだ革命」

コロナ太り
してしまった...

健康診断の結果が
悪かった



からだに良い献立を
知りたい

健康のために
何かはじめたい

生活習慣病予防教室「からだ革命」は、各回テーマを設け

講話・運動実技・調理実習を通じて、健康づくりについて楽しく学べる教室です。

今日から始める健康習慣♪ あなたのご参加をお待ちしております！

日程 運動編 5/10(水)、6/17(土)、7/21(金)、9/13(水)、

10/27(金)・11/17(金)、12/15(金)、1/13(土)・2/10(土)

栄養編 7/28(金)、10/24(火)、2/27(火)

※ はコース制

時間 運動編 午前9時30分～午前11時30分


栄養編 午前9時45分～午後1時00分

会場 春日部市保健センター

対象 20～64歳までの市内在住者 ※コース制は2日間参加可能な方のみ

定員 運動編:30名 栄養編:16名






運動編(健康講話、運動実技)

	日程	テーマ	内容	申込開始日
第1回	令和5年 5/10(水)	生活習慣改善！ できることから はじめよう	*生活習慣病について *“ながら”運動で日中活動量を増やそう	令和5年 4/12(水)
第2回	6/17(土)	正しく知ろう、高血圧	*高血圧について *手軽におうちピラティス	5/17(水)
第3回	7/21(金)	がんを防ぐ生活習慣	*がんと生活習慣について *チェアヨガを楽しもう	
第4回	9/13(水)	脂質異常症って何？	*脂質異常症について *肩こり・腰痛予防体操	8/9(水)
第5回	10/27(金)	メタボ撃退コース (1日目)	*メタボリックシンドロームについて *ヨガでリフレッシュ	9/27(水)
	11/17(金)	メタボ撃退コース (2日目)	*食事で肥満を防ごう *骨盤コンディショニング	
第6回	12/15(金)	今からはじめる！ 糖尿病予防	*糖尿病について *体感！体幹トレーニング	11/15(水)
第7回	令和6年 1/13(土)	こころ整うコース (1日目)	*こころの健康について *寒い冬でも続けられる運動習慣	12/13(水)
	2/10(土)	こころ整うコース (2日目)	*睡眠について *こころとからだをほぐすストレッチ	

持ち物:筆記用具、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマットもしくはバスタオル、参加費 100 円



栄養編(栄養講話、調理実習)

	日程	テーマ	内容	申込開始日
第1回	令和5年 7/28(金)	高血圧予防	*食事に含まれる塩分を知ろう！ *食べて実感！減塩のコツ	令和5年 6/21(水)
第2回	10/24(火)	脂質異常症予防	*脂質異常症を遠ざける食事 *食欲の秋、おいしく楽しくヘルシーに	9/27(水)
第3回	令和6年 2/27(火)	骨粗しょう症予防	*健康な骨を保つために大切なこと *骨密度アップ大作戦！	令和6年 1/24(水)

持ち物:筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、手拭きタオル、参加費 500 円



お問い合わせ・お申し込みはこちら



春日部市保健センター 048-736-6778

春日部市南1-1-7 東部地域振興ふれあい拠点施設(ふれあいキューブ)6階