



# 健康教室

## ウォーキング教室

市内在住の方対象。市内の自然あふれる5Km程度のコースを歩きます。

実施日	時間	コース	集合場所	申込期限
4月24日(水)	9:30 ~11:30	歩崎公園から道の駅たまつくり	歩崎公園	4月22日(月)
5月15日(水)		千代田庁舎周辺	千代田庁舎	5月13日(月)
6月19日(水)		富士見塚古墳周辺	富士見塚古墳公園 駐車場	6月17日(月)
10月16日(水)		ヘルスロード	わかぐり運動公園	10月14日(月)
11月20日(水)		歩崎公園から道の駅たまつくり	歩崎公園	11月18日(月)
12月11日(水)		鶴沼ウォーク	ウエルネスプラザ	12月9日(月)

**申込方法** ウエルネスプラザに電話(☎029-897-1155)で申し込み

**持ち物** ウォーキングできる服装と靴、飲み物

**その他** 天候などにより中止になる場合があります。

## 生活習慣病予防教室

市内在住の方対象。運動や講話を中心に生活習慣を改善し、健康な生活を継続することを目指します。(定員30名)

実施日	時間	内容	申込期間
●脂質異常予防教室(毎週金曜日) (7月5日、12日、19日、26日、8月2日) ●高血圧予防教室(毎週金曜日) (9月20日、27日、10月4日、11日、18日) ●糖尿病予防教室(毎週月曜日) (11月11日、18日、25日、12月2日、9日) 各教室、計5回開催	10:00 ~11:30	脂質異常の改善、高血圧の改善、糖尿病の予防と改善を目的に運動指導や栄養指導を行います。	●脂質異常予防教室 6月5日(水)から受付 ●高血圧予防教室 8月20日(火)から受付 ●糖尿病予防教室 10月11日(金)から受付 各教室、定員に達したら受付終了

**申込方法** ウエルネスプラザに電話(☎029-897-1155)で申し込み

**持ち物** 動きやすい服装と運動靴、飲み物

## 健康運動教室(2か月)

市内在住のおおむね30~60歳代の方対象。健康診断の結果、体重・血糖値・血圧・脂質が気になる方。(定員10名)

実施日	時間	場所	内容	申込期間
<第1クール> 令和6年 5月24日~ 6月28日の 毎週金曜日	10:00~11:30	ウエルネスプラザ	1日目 体力測定、椅子での運動等 2日目 体力測定結果説明(集団)、 軽運動等 3日目 栄養講話(集団)、軽運動等 4日目 スポーツジムの体験等 5日目 体力測定、軽運動等	令和6年4月1日(月) ~ 令和6年5月17日(金)
<第2クール> 令和6年 8月2日~ 9月13日の 毎週金曜日 ※8月16日除く	18:30~20:00		6日目 体力測定結果説明(集団)、 軽運動等	令和6年7月1日(月) ~ 令和6年7月26日(金)
<第3クール> 令和6年 11月15日~ 12月19日の 毎週金曜日 ※19日のみ木曜日開催	10:00~11:30			令和6年10月1日(火) ~ 令和6年11月8日(金)

**申込方法** ウエルネスプラザ(☎029-897-1155)電話またはHP、またはQRコードで申し込み

**持ち物** 動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

## からだ健康相談会

市内在住のおおむね30~60歳代の方対象。健康診断の結果について気になる方。(定員5名)

実施日	場所	内容	申込期間
10:00~11:30 令和6年4月17日(水) 令和6年7月3日(水) 令和6年10月2日(水) 令和7年1月8日(水)	13:30~15:00 令和6年5月8日(水) 令和6年8月7日(水) 令和6年11月13日(水) 令和7年2月5日(水)	18:30~20:00 令和6年6月5日(水) 令和6年9月4日(水) 令和6年12月4日(水) 令和7年3月5日(水)	ウエルネスプラザ 健康診断の結果による健康相談 体力測定、軽運動等 実施日7日前まで

**申込方法** ウエルネスプラザ(☎029-897-1155)電話またはHP、またはQRコードで申し込み

**持ち物** 最新の健康診断結果、動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物