

令和6年度  
前期4月～9月

自分・家族・未来のために。健康生活のヒントがいっぱい！

# 健康フェア

WEBで申込まれた方限定！毎月先着5名に特典あり！  
(1人1回のみ)

WEB申し込みはこちら



場所 金屋文化保健センター 時間 9:00～11:00

	保健師・管理栄養士による 健康相談【個別対応】	運動教室 (9:15 - 10:30)	栄養講座 (10:35 - 10:55)
4/3 水曜日	<b>■一般健康相談</b> インボディ測定を実施します ※要予約 (〆切3/22)	気軽にできる運動習慣♪ <b>【からだにいいこと ちょこっと始めましょう!】</b> 講師:今阪 豪 先生	<b>【筋力アップの食事とは?】</b> おすすめの食材や食事のポイントを紹介!
5/1 水曜日	<b>■一般健康相談</b> <b>■骨密度測定</b>	痛みのない生活を送るために <b>【めぐりを整える エクササイズ】</b> 講師:新田 佐津紀 先生	<b>【食事から骨太生活】</b> 骨のもとになるカルシウムについて知ろう!
6/5 水曜日	<b>■一般健康相談</b> <b>■お口の健康UP↑</b> ガムを噛んで噛む力をチェック!	元気に一生を過ごせるために! <b>【将来に向けての貯筋のススメ】</b> 講師:あうる訪問看護ステーション 中尾知裕 理学療法士	<b>【おいしく減塩】</b> 長く続けられる減塩食を紹介! 塩分チェックを実施します! <b>※先着15名まで</b>
7/3 水曜日	<b>■一般健康相談</b> <b>■骨密度測定</b>	歪みを正して日常生活を楽に! <b>【関節を整え体の流れを改善 エクササイズ】</b> 講師:山本 由香 先生	<b>【腸から健康に!】</b> 腸内環境を整える食生活について!
8/7 水曜日	<b>■一般健康相談</b> <b>■骨密度測定</b>	～心と身体を健康に～ <b>【リズムに合わせて脳トレ♪】</b> 講師:花田 純奈 先生	<b>【脂質の正しいとり方】</b> 脂質をちょっとした工夫でコントロールしよう
9/4 水曜日	<b>■一般健康相談</b> <b>■こころの健康</b> 簡単なストレスチェックを実施します	呼吸で体幹トレーニング <b>【腰痛改善ヨガ】</b> 講師:居軒 ひさの 先生	<b>【「やせ」を予防しよう!】</b> 体重を減らさないための食事の工夫を知ろう!

場所 清水保健センター 時間 9:00～11:00

9/11 水曜日	<b>■一般健康相談</b> <b>■骨密度測定</b>
-------------	---------------------------------

※内容は変更される場合がございますので、予めご了承ください。

【お問い合わせ】

有田川町役場

■金屋庁舎 健康推進課 ☎0737-22-4503(直通)

■清水行政局 住民福祉室 ☎0737-22-7101(直通)

令和6年度  
後期10月~3月

自分・家族・未来のために。健康生活のヒントがいっぱい！

# 健康フェア

WEB申し込みはコチラ

WEBで申込まれた方限定！毎月先着5名に特典あり！  
(1人1回のみ)



場所 金屋文化保健センター 時間 9:00~11:00

	保健師・管理栄養士による 健康相談【個別対応】	運動教室 (9:15 - 10:30)	栄養講座 (10:35 - 10:55)
10/2 水曜日	<b>■一般健康相談</b> インボディ測定を実施します ※要予約 (〆切9/20)	気軽にできる運動習慣♪ <b>【からだにいいこと ちょこっと始めましょう!】</b> 講師:今阪 豪 先生	<b>【筋力アップの食事とは?】</b> おすすめの食材や食事のポイントを紹介!
11/6 水曜日	<b>■一般健康相談</b> <b>■脳トレ</b> 脳を活性化させよう!	~冷え浮腫みの改善に~ <b>【リンパケア エクササイズ】</b> 講師:新田 佐津紀 先生	<b>【体重1kg 減らすには?】</b> リバウンドを防ごう! 無理なく健康的にやせるには?
12/4 水曜日	<b>■一般健康相談</b> <b>■骨密度測定</b>	~心と身体を健康に~ <b>【リズムに合わせて 脳トレ】</b> 講師:花田 純奈 先生	<b>【野菜の上手なとり方】</b> 野菜不足気になりませんか? 野菜のとり方を伝授します!
2/5 水曜日	<b>■一般健康相談</b> <b>■骨密度測定</b>	体が硬い人ほど効果あり!! <b>【ストレッチヨガ】</b> 講師:居軒 ひさの 先生	<b>【メタボ予防は食生活から】</b> バランスの良い食事とは? メタボ予防のレシピを配布します!!
3/5 水曜日	<b>■一般健康相談</b> <b>■乳がんセルフチェック</b> セルフチェックの方法を伝授します!	歪みを正して日常生活を楽に! <b>【関節を整え体の流れを改善 エクササイズ】</b> 講師:山本 由香 先生	<b>【知っておこう! 腎臓のこと】</b> 腎機能を守るために 今できる食生活とは?

場所 清水保健センター 時間 9:00~11:00

3/12  
水曜日  
■一般健康相談  
■骨密度測定

※内容は変更される場合がございますので、予めご了承ください。

【お問い合わせ】  
**有田川町役場**  
 ■金屋庁舎 健康推進課 ☎0737-22-4503(直通)  
 ■清水行政局 住民福祉室 ☎0737-22-7101(直通)