

令和8年度
前期4月～9月

健康フェア

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)
動きやすい服装でお越しください
持ち物：お茶・タオル

🍴 **栄養講座** 🍴
(10:35 - 10:55)

4/1
水曜日

■一般健康相談
インボディ測定を
実施します
※要予約 (〆切3/19)

健康スイッチ オン！
【毎日コツコツ
運動習慣づくり】
講師：今阪 豪 先生

ちゃんと知る事でフレイル予防
【1日の目安量】
あなたの適量を
知っていますか？

5/14
木曜日

■一般健康相談
■骨密度測定

姿勢が変わると…
【毎日が楽になる
ピラティス】
講師：原 若葉 先生

積極的に食べて欲しいのは〇〇！
【食生活で
骨粗しょう症予防】

6/3
水曜日

■一般健康相談
■歯周病を予防しよう！
先着50名
関連グッズをプレゼント！

免疫力アップ！
【内臓 若返り体操】
講師：新田 佐津紀 先生

血糖値はコントロールできる！
【血糖値を上げない
食事のとり方】

7/1
水曜日

■一般健康相談
■血管年齢測定

軽やかに歩いて♪
【身体の
クセを改善】
講師：竹中 好美 先生

悪物にされがちだけど、必要な
【“あぶら”と
上手に付き合おう！】

8/5
水曜日

■一般健康相談
■骨密度測定

手軽にできるリラックス
【呼吸から
整えるヨガ】
講師：谷口 ひさの 先生

貧血予防の秘訣、教えます
【鉄多めの食事で
貧血を撃退！】

9/2
水曜日

■一般健康相談
■こころの健康チェック
先着50名
関連グッズをプレゼント！

楽しく身体を動かそう
【音楽にのって
有酸素運動】
講師：神内 義博 先生

今日からでも間に合う！
【糖尿病の
予防と改善】

清水エリア

※日程により開催場所と時間が異なります
※運動や体力測定にご参加の方は動きやすい服装でご来場ください

安諦地区
基幹集落
センター
9:00
～11:00

6/24
水曜日

■一般健康相談
■血圧測定
■骨密度測定

保健師
管理栄養士
による

音楽にのって、楽しく有酸素運動
【エアロビ運動&エアロビックダンス
&ストレッチ】
講師：神内 義博 先生 持ち物：水分・タオル・上靴



清水保健
センター
9:00
～11:00

7/23
木曜日

■一般健康相談
■血圧測定
■骨密度測定
■血管年齢測定

保健師
管理栄養士
による

自立した生活に必要な体力！
【体力測定 握力・長座位・片足立ちテスト】
持ち物：水分・タオル



【お問い合わせ】
有田川町役場

※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。
■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8年度

後期10月～3月

健康フェア



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)

動きやすい服装でお越しください
持ち物：お茶・タオル

栄養講座
(10:35 - 10:55)

10/7

水曜日

■一般健康相談

インボディ測定を
実施します

※要予約 (※切9/18)

健康スイッチ オン！
**【毎日コツコツ
運動習慣づくり】**
講師：今阪 豪 先生

ついつい不足しがちですが…
**【野菜と果物との
上手な付き合い方】**

11/4

水曜日

■一般健康相談

■塩分チェック
してみませんか？

先着50名 関連グッズをプレゼント！

代謝もアップ
**【体のめぐり
改善体操】**
講師：新田 佐津紀 先生

食事の楽しみはそのまま！
**【実践！
減塩食生活】**

12/2

水曜日

■一般健康相談

■骨密度測定

楽しみながら脳を活性化
**【考えながら動こう！
脳活運動】**
講師：中尾 知裕 先生

健康の肝心要！
**【肝臓を労わる
食生活について】**

R9
1/6

水曜日

■一般健康相談

■家でもできる
簡単な脳トレ

体の負担を減らします
**【美姿勢ウォーキング
で印象アップ！】**
講師：竹中 好美 先生

飽食の時代でも実は多いんです
**【低栄養に
なっていませんか？】**

2/3

水曜日

■一般健康相談

■血管年齢測定

日々の生活に取り入れて
**【椅子ヨガで
足腰強化】**
講師：谷口 ひさの 先生

健康寿命に直結する
**【保とう！さらさら血液
&しなやか血管】**

3/3

水曜日

■一般健康相談

■乳がん自己検診教室

早期発見・早期治療が大切です！ 先着50名
腫瘍模型を触って体験&
プレストセルフチェッカー配布
(自己検診用手袋)

心身のリフレッシュ！
**【楽しく踊って
汗をかこう】**
講師：神内 義博 先生

多方面から健康を支える働き者
**【食物繊維を
増やしましょう】**

清水エリア

※日程により開催場所と時間が異なります
※運動にご参加の方は動きやすい服装でご来場ください



城西会館
13:00
～15:00

10/4

日曜日

■一般健康相談

■血圧測定
■骨密度測定
■血管年齢測定

保健師
管理栄養士
による

音楽にのって、楽しく有酸素運動
**【エアロビ運動 エアロビックダンス
&ストレッチ】**
講師：神内 義博 先生 持ち物：水分・タオル・上靴

清水保健
センター
13:00
～15:00

R9
3/14

日曜日

■一般健康相談

■血圧測定
■骨密度測定

保健師
管理栄養士
による

要予約 申込は0737-22-7101まで(締切▶3月10日※)
【インボディ測定&簡単エクササイズ】
講師：今阪 豪 先生 持ち物：水分・タオル

【お問い合わせ】
有田川町役場

※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。

■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)