

【発行日：令和6年5月10日】

最近、お腹まわりが  
気になるなあ...

肩こり・腰痛が辛  
い...

健康のために  
何かやりたいなあ

歯磨きの仕方って  
これで合ってる？

食事って、何に気を  
つけたらいいの？

自分のからだは大切な財産  
からだをもっと元気に、  
なりたい姿を目指しましょう♪

【お問い合わせ先】

新冠町役場 保健福祉課  
健康推進係（役場3番窓口）



詳しくは裏面へ！



夜の部

# からだリセット講座

日にち	内 容
6/5 (水)	☆運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士) ☆ミニ講話
7/10 (水)	☆運動教室(講師：中里美紀先生) ・血液観察、血管年齢・脳年齢測定
8/7 (水)	☆運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士) ☆食事について
9/11 (水)	☆運動教室(町民センター)
10/9 (水)	☆運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士) ☆お口の健康について

「にいかっぷ健康  
ポイントカード」  
対象事業です♪



☆マークがついている内容は、  
参加申し込みされた方への事前アンケート  
を参考に組み立てていきます！  
ご意見、ご要望もお待ちしています♪

※その他、体重や筋肉量、体脂肪率、血圧の測定なども行います。

※当日は、動きやすい服装で、屋内用の運動靴・タオル・飲み物をご持参ください。

【場所】 保健センター 9月は町民センター

【時間】 18時～20時

【対象者】 30～64歳の方 65歳以上の方もお気軽にご相談ください♪

【お申込】 参加を希望される方は、役場保健福祉課まで、電話でお申込ください♪  
(電話番号：0146-47-2113)

※全ての回に参加できない方もお申込できます。参加は無料です☆

※昼の部(10:00～12:00)は11/13、12/18、1/22、2/12、3/5  
(水)実施予定です。近くなりましたらまたお知らせします♪

仕事や、夕食  
のあとに、気持ちよく体を動か  
しませんか♪



初めての方もリピーターの方もお待ちしております！！