

【発行日：令和8年4月24日】

最近、お腹まわり
気になるなあ…

健康のために
何かやりたいな…

肩こりと
腰痛が
辛い…

歯磨きのやり方って
これで合ってるの？

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）
TEL：0146-47-2113



詳しくは裏面へ！



からだリセット講座



日にち	内 容	日にち	内 容
6/24	☆ミニ講話 ・各種測定（血液観察、血管年齢・ 脳年齢測定など…）	9/30	☆歯科教室（講師：町歯科衛生士）
7/1	☆運動教室（講師：溪仁会円山 クリニック健康運動指導士）	10/7	☆運動教室（講師：溪仁会円山 クリニック健康運動指導士）
7/22	☆栄養教室（講師：町管理栄養士）	10/21	☆調理実習（保健センター）
8/12	☆運動教室（講師：溪仁会円山 クリニック健康運動指導士）	11/11	☆運動教室（講師：中里美紀先生）
8/26	☆運動教室（町民センター）	11/25	☆運動教室（講師：溪仁会円山 クリニック健康運動指導士）
9/9	☆運動教室（講師：溪仁会円山 クリニック健康運動指導士）	12/9	・各種測定 ・振り返り

※毎講座が水曜日・夜間の開催です。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】 レ・コード館 研修室1

【時間】 19:00 ~ 20:30

【対象】 18 ~ 64 歳の町民の方

【申込】 右下のQRコードもしくは電話から（申込期限：6/19）

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☆

☆マークがついている内容は、皆さんの
事前アンケートの声を参考に組み立てます！
ご意見、ご要望お待ちしております♪

初めての方もリピーターの方もお待ちしております！！

「にいかっぶ健康
ポイントカード」
対象事業です♪



申し込みはこちら⇒

電話申込・途中からの参加は
新冠町役場 保健福祉課まで
TEL：0146-47-2113

