

令和6年度 気高町 健康づくり友の会

今年の目標!

～仲間をふやし、みんなで一緒に健康づくりに取り組もう～

❁ みんなの目標

- ① 間食に気を付ける
- ② 毎日運動をおこなう
- ③ 体重、血圧の測定と記録をする



場所：気高保健センター（ゆうゆう健康館けたか）※内容により場所変更あり

| 月 日 | 時 間 | 内 容 |
|-------------|-------------|---------------------|
| 4月 9日 (火) | 9:30~11:30 | 春のウォーキング（武宮神社） |
| 5月 14日 (火) | 9:30~11:30 | しゃんしゃん体操① |
| 6月 7日 (金) | 9:30~11:30 | 西地域 3 町交流会（青谷町総合支所） |
| 7月 9日 (火) | 10:00~11:30 | 調理実習 |
| 8月 13日 (火) | | お盆のためお休み |
| 9月 10日 (火) | 10:00~11:30 | 勉強会「生活習慣病の予防」 |
| 10月 8日 (火) | 13:30~15:30 | 健康づくりと運動（運動指導士） |
| 11月 12日 (火) | 9:30~11:30 | 秋のウォーキング |
| 12月 10日 (火) | 9:30~11:30 | しゃんしゃん体操② |
| 1月 14日 (火) | 10:00~11:30 | 生活習慣病予防と食生活（管理栄養士） |
| 2月 11日 (祝) | | 祝日のためお休み |
| 3月 11日 (火) | 10:00~11:30 | 1年間の振り返りと次年度の計画作成 |

❁ 気象や感染症等の状況により、急遽開催中止・内容変更が生じる場合があります。ご了承ください。

申し合わせ事項

- 必ず健診を受ける
- 欠席の時は、連絡する
- 当日の司会進行はメンバーが行う



※糖尿病をはじめとする生活習慣病予防、健康づくりに関心のある方ならどなたでもご参加いただけます。

興味・関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ：気高町総合支所 市民福祉課（保健師） ☎0857-30-8674

