

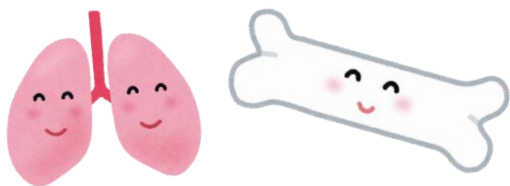
令和8年度健康づくり教室のご案内

いきいき元気な毎日を健康教室で始めませんか？

第1弾

息がらくらく！
動ける体でいきいき生活
「COPD・

骨粗鬆症予防教室」



丈夫な肺と骨で自分らしく
元気に暮らそう！

開催日 9月2日（水）

場所 保健相談センター

午前

10:00～12:00
高血圧予防栄養教室
（講話・調理）

午後

13:00～14:00
COPD・骨粗鬆症予防教室
（講話・実践）

申込締切日：8月25日（火）

※動きやすい服装でお越しください

第2弾

正しく知って上手に使おう！

「おくすり教室」



薬と上手に付き合って
もっと安心・健康に！

開催日 9月29日（火）

場所 泊地区ふれあいセンター

午前

10:00～12:00
高血圧予防栄養教室
（講話・調理）

午後

13:00～14:00
おくすり教室
（講話）

申込締切日：9月17日（木）

健康づくりポイント対象
1講座につき2ポイント

午前・午後 片方だけの参加もOK！
（栄養教室のみのご参加でも2ポイントもらえます）

第3弾

目指せ生涯現役！楽しく学ぼう

「ロコモ予防教室」



筋力をつけていつまでも
しっかり歩ける体をつくろう！

 開催日 10月23日（金）

 場所 老人福祉センター

午前	10：00～12：00 高血圧予防栄養教室 （講話・調理）
午後	13：00～14：00 ロコモ予防教室 （講話・実践）

申込締切日：10月14日（水）

※動きやすい服装でお越しください

第4弾

健口習慣を始めよう！

「歯と口の健康教室」



お口の健康を保ち、
おいしく食べて、楽しく話そう！

 開催日 11月18日（水）

 場所 千歳平地区公民館

午前	10：00～12：00 高血圧予防栄養教室 （講話・調理）
午後	13：00～14：00 歯と口の健康教室 （講話・実践）

申込締切日：11月10日（火）

持ち物

- ・筆記用具
- ・飲み物
- ・健康ポイントカード
- ・ご飯 120g（栄養教室参加者）
- ・エプロン
- ・三角巾

申込方法

電話でのお申し込み

六ヶ所村保健相談センター ☎0175-72-2794

QRコードでのお申し込み

右のQRコードを読み取り、
申込フォームからお申し込みください。



皆さまのご参加をお待ちしております！