

令和8年度～健康づくり教室～

# からだメンテプログラムのご案内

## 体重・体脂肪編

6月17日(水)  
7月22日(水)  
12月9日(水)

全3回コース



市広報紙：5月1日号掲載予定

体重や体脂肪が標準以上の方、減量したいと考えている方、減量方法がわからない方などにおすすめです。

※体組成測定を行います。

電子申請ページ→



## 脂質異常症編

8月21日(金)  
8月22日(土)

※両日同内容

市広報紙：7月1日号掲載予定

健康診断で「コレステロール」「中性脂肪」が高いと指摘された方、卵や油を控えても数値が改善しないという方におすすめです。

電子申請ページ→



## 血糖コントロール編

9月11日(金)  
9月12日(土)

※両日同内容

市広報紙：8月1日号掲載予定

血糖値が気になる方や糖尿病を予防したい方におすすめです。

どのような食べ方が血糖の上昇をゆるやかにするか、どんな運動がおすすめかなど、血糖値が正常の方にも役立つ内容です。

※希望者は体組成測定が受けられます。

電子申請ページ→



## 減塩編

令和9年1月23日(土)

市広報紙：12月1日号掲載予定

血圧が高い、医師から減塩を指示されている、減塩のコツを知りたい方におすすめです。

おいしく減塩できる方法などについてお話しします。

※希望者はご自宅の味噌汁塩分濃度%を測定します。

電子申請ページ→



からだメンテプログラムのご参加には、**お申込みが必要**です。詳細は市広報紙等でご案内します。

【対象】市内在住・在勤の方 【費用】無料

【時間・場所】参加者には別途通知を送付いたします。

【問合せ】あきる野市健康課健康づくり係 042-558-1183 (直通)

令和8年度～健康づくり教室～

# からだメンテプログラムのご案内

## 健診結果活用編

市広報紙：10月1日号掲載予定

11月29日(日)

健康診断や人間ドックなどの結果を振り返り、今後の健康づくりや数値の改善に向けて、健康的な生活習慣を実践するきっかけづくりをしたい方におすすめです。

運動や食べ物に気を付けているけど、体重が増えて痩せないんだよ。



平日は仕事だけど、休日だから参加できるわ。



電子申請ページ↑

動けるからだ作りのための

## 運動実践編

12月12日(土)

市広報紙：11月1日号掲載予定



電子申請ページ→



運動しているけれどなかなか体重が減らない、数値が改善しない、という方におすすめです。

今より少しでも多く動ける体を作るきっかけ作りを目指します。

健康運動指導士による数値改善のための、実践型の教室です。

※ややきつと感じる運動を30分～1時間程度連続して行います。

※体調に不安のある方、医師から運動を控えるよう指示を受けている方はご遠慮ください。



## <健康相談>

毎月、市役所内または五日市保健センターで実施しています。

各教室に申し込みたいが、日程が合わず参加が難しい方、健診結果が気になる方などは、毎月実施している市の個別健康相談をご利用ください。

詳細は、市役所健康課にお問い合わせください。



からだメンテプログラムの参加には、**お申込みが必要**です。詳細は市広報紙等でご案内します。

【対象】市内在住・在勤の方 【費用】無料

【時間・場所】参加者には別途通知を送付いたします。

【問合せ】あきる野市健康課健康づくり係 042-558-1183 (直通)