

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)