

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)