

参加無料
申込不要

令和8年度 健康教室のご案内



問 健康推進課 保健子ども係 (8)9番窓口 Tel 65-3008

栄養教室

●時間 / 10時30分～11時30分

日 時	内 容	場 所
4月22日㊦	血液検査から分かる！あなたの食生活	湯浅えき蔵 3階 会議室3
5月27日㊦	家庭でできる食中毒予防	湯浅えき蔵 3階 会議室3
6月24日㊦	血糖値が高いと言われたら	湯浅えき蔵 3階 会議室3
7月22日㊦	血圧を下げる食事の工夫	湯浅えき蔵 3階 会議室3
8月26日㊦	脂質異常症の傾向と対策	湯浅えき蔵 3階 会議室3
9月30日㊦	いつまでも動ける体をつくる筋力UP 習慣	湯浅えき蔵 3階 会議室3
10月28日㊦	今日から始めるメタボ解消習慣	北の町老人憩の家
11月25日㊦	食品表示から考える健康的な食品選び	北の町老人憩の家
12月23日㊦	減らすだけじゃない！賢いお酒の飲み方	北の町老人憩の家
令和9年1月27日㊦	腸から整える健康生活	北の町老人憩の家
令和9年2月24日㊦	その疲れ貧血かも？今日から実践！貧血改善	北の町老人憩の家
令和9年3月24日㊦	塩分・たんぱく質のとり方で腎臓を守る	北の町老人憩の家

ウォーキング教室

●時間 / 9時30分～11時 ●講師 / 運動指導士 津本 ぐみ子 氏

日 時	内 容 (約4kmのコース)	集合場所
4月27日㊦	栖原海岸ウォーキング	観光用駐車場
5月25日㊦	吉川ウォーキング	湯浅スポーツセンター
6月22日㊦	山田ウォーキング	湯浅町役場保健センター
10月26日㊦	湯浅駅周辺ウォーキング	湯浅えき蔵
11月16日㊦	湯浅城周辺ウォーキング	湯浅町役場保健センター
12月21日㊦	広川町ウォーキング	広川町民体育館
令和9年1月25日㊦	湯浅スポーツセンター～湯浅駅間ウォーキング	湯浅スポーツセンター
令和9年2月22日㊦	栖原ウォーキング	地域福祉センター
令和9年3月29日㊦	なぎの里ウォーキング	湯浅町役場保健センター

病児保育の登録・予約は「あずかるこちゃん」で

問 教育委員会 幼児教育係 (19)20番窓口 Tel 63-1111

4月1日㊦から病児保育室こぐまクラブの登録・予約がスマートフォンやパソコンでの申請になり、湯浅町役場では登録ができなくなります。

「あずかるこちゃん」は、スマートフォンやパソコンで病児保育室の予約やキャンセル、空き状況の確認を簡単に行うことができる病児保育予約システムです。すでに窓口で登録をいただいている方も、4月1日㊦以降の利用については、新たに「あずかるこちゃん」のアカウント作成と施設利用登録が必要になりますのでご注意ください。

●施設利用登録 / 3月1日㊦から

●施設予約開始 / 4月1日㊦から ※ 4月1日分の予約申込みは 3月31日㊦ 12時から

詳しくは湯浅町ホームページをご覧ください▶

