



# 令和4年度 健康教室のご案内

☎ 健康推進課保健子ども係（8番窓口） ☎ 65-3008



※お申込みなしでの参加も可能

## 食事のおはなし [時間：10：30～11：30]

日 時	内 容	集合場所
4月13日(水)	ぼちぼち始めませんか？貯骨習慣	湯浅町役場保健センター
5月11日(水)	STOP！食中毒！	湯浅町役場保健センター
6月 8日(水)	食事と楽しい運動で筋力UP！	湯浅えき蔵
7月13日(水)	おいしく食べて暑い夏を乗り切ろう！	湯浅町役場保健センター
8月24日(水)	脂肪を溜め込まない食習慣	湯浅町役場保健センター
9月14日(水)	脱メタボ大作戦！！	湯浅町役場保健センター
10月26日(水)	STOP！高血圧！あなたの血管は大丈夫？	総合センター
12月14日(水)	食べすぎ注意！正月太りを防ぐコツ	栖原区民センター
1月25日(水)	吸収のよい鉄分のとり方	湯浅町役場保健センター
2月 8日(水)	食べて血糖値を下げる！？	湯浅町役場保健センター
3月 8日(水)	人生100年時代到来！元気の秘訣	総合センター

## ウォーキング [時間：9：30～10：30]

日 時	内 容	集合場所
4月27日(水)	栖原海岸ウォーキング	総合センター
5月25日(水)	山田ウォーキング	湯浅町役場保健センター
6月 8日(水)	湯浅駅周辺ウォーキング	湯浅えき蔵
9月28日(水)	吉川ウォーキング	湯浅スポーツセンター
10月26日(水)	伝建地区ウォーキング	総合センター
12月14日(水)	栖原ウォーキング	栖原区民センター
1月25日(水)	湯浅城ウォーキング	湯浅町役場保健センター
2月22日(水)	山田ウォーキング	湯浅町役場保健センター
3月29日(水)	なぎの里ウォーキング	湯浅町役場保健センター