



令和5年度 健康教室のご案内



※お申込みなしでの参加も可能

食事のおはなし [時間：10時30分～11時30分]

日 時	内 容	集合場所
4月12日(水)	食事で改善！血圧が気になるあなたへ	湯浅町役場保健センター
5月10日(水)	食中毒にご用心！食中毒を防ぐチェックポイント	湯浅町役場保健センター
6月14日(水)	今日から始める骨粗鬆症予防～健康寿命を延ばそう～	湯浅えき蔵 3階
7月12日(水)	食事でできる夏バテ解消法	湯浅町役場保健センター
8月30日(水)	食事で改善！中性脂肪、LDLコレステロールが気になるあなたへ	湯浅町役場保健センター
9月13日(水)	貧血を防ぐ！食事のススメ	湯浅町役場保健センター
10月11日(水)	脱メタボリックシンドローム大作戦！	総合センター
11月22日(水)	筋力を落とさない！食事の摂り方	栖原区民センター
12月13日(水)	食事で改善！血圧が気になるあなたへ	湯浅えき蔵 3階
令和6年1月24日(水)	食事で改善！血糖値が気になるあなたへ	湯浅町役場保健センター
令和6年2月14日(水)	今日から始める低栄養予防～健康寿命を延ばそう～	湯浅えき蔵 3階
令和6年3月13日(水)	食事で改善！中性脂肪、LDLコレステロールが気になるあなたへ	総合センター

ウォーキング [時間：9時30分～10時30分]

日 時	内 容 (約4kmのコース)	集合場所
4月26日(水)	栖原海岸ウォーキング	総合センター
5月10日(水)	湯浅城ウォーキング	湯浅町役場保健センター
6月14日(水)	湯浅駅周辺ウォーキング	湯浅えき蔵
10月11日(水)	伝建地区ウォーキング	総合センター
11月22日(水)	栖原ウォーキング	栖原区民センター
12月13日(水)	湯浅駅周辺ウォーキング	湯浅えき蔵
令和6年1月24日(水)	山田ウォーキング	湯浅町役場保健センター
令和6年2月28日(水)	吉川ウォーキング	湯浅スポーツセンター
令和6年3月27日(水)	なぎの里ウォーキング	湯浅町役場保健センター