



令和6年度

参加無料 事前申込不要

健康教室のご案内



管理栄養士による食事のお話を聞くことができます♪
毎月内容が異なります！あなたの気になる内容は…？

栄養教室

●時間／10時30分～11時30分

日 時	内 容	場 所
4月24日㊦	あなたの食後血糖値大丈夫？！	湯浅町役場保健センター
5月29日㊦	肝機能の数値が気になるあなたへ	湯浅えき蔵 3階
6月26日㊦	コレステロールが気になるあなたへ	地域福祉センター 2階
7月24日㊦	今日から始めるメタボ解消術	湯浅町役場保健センター
8月28日㊦	血圧をコントロールして動脈硬化予防	湯浅えき蔵 3階
9月25日㊦	貧血を改善する食事	ふれあいプラザ
10月23日㊦	高脂血症といわれたら	湯浅町役場保健センター
11月27日㊦	免疫をつけて病気にかかりにくい体にする！	湯浅えき蔵 3階
12月25日㊦	血圧が気になるあなたへ	地域福祉センター 2階
1月22日㊦	血糖値が気になるあなたへ	湯浅町役場保健センター
2月26日㊦	尿酸値が高いといわれたら	湯浅えき蔵 3階
3月26日㊦	寝たきり予防の食事	ふれあいプラザ

運動指導士 ^{つもと}津本クミ子先生と一緒に
湯浅町内や広川町内をウォーキングします♪



ウォーキング教室

●時間／9時30分～11時

日 時	内 容 (約4kmのコース)	集合同所
4月22日㊦	栖原海岸ウォーキング	観光用駐車場
5月27日㊦	湯浅駅周辺ウォーキング	湯浅えき蔵
6月24日㊦	広川町海岸沿いウォーキング	広川町民体育館前
10月28日㊦	なぎの里ウォーキング	湯浅町役場保健センター
11月25日㊦	栖原ウォーキング	栖原区民センター
12月23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
1月20日㊦	吉川ウォーキング	湯浅スポーツセンター
2月17日㊦	湯浅駅周辺ウォーキング	湯浅えき蔵
3月24日㊦	なぎの里ウォーキング	湯浅町役場保健センター