



令和7年度

# 健康教室のご案内

## 栄養教室

●時間 / 10時30分～11時30分

日 時	内 容	場 所
4月23日㊦	あなたの食後血糖値大丈夫？！	栖原区民センター 会議室
5月28日㊦	美味しく食べてフレイル予防	湯浅えき蔵 3階 会議室①
6月25日㊦	コレステロールが気になるあなたへ	湯浅えき蔵 3階 会議室①
7月23日㊦	貧血を改善する食事	北の町老人憩の家
8月27日㊦	血圧をコントロールして動脈硬化予防	北の町老人憩の家
9月24日㊦	今日から始めるメタボ解消術	総合センター 談話室
10月29日㊦	高脂血症といわれたら	地域福祉センター 2階 会議室
11月26日㊦	寝たきり予防の食事	地域福祉センター 2階 会議室
12月24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 会議室①
令和8年1月21日㊦	冬の高血圧予防をしよう	湯浅えき蔵 3階 会議室①
令和8年2月25日㊦	脱メタボ大作戦！	ふれあいプラザ
令和8年3月25日㊦	生活習慣を見直して血糖値を改善しよう	ふれあいプラザ

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  
内容にご参加ください。



運動指導士 <sup>つもと</sup>津本 <sup>こ</sup>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)	集合場所
4月28日㊦	栖原海岸ウォーキング	栖原区民センター
5月26日㊦	山田ウォーキング	湯浅町役場保健センター
6月23日㊦	広川町海岸沿いウォーキング	広川町民体育館前
7月28日㊦	なぎの里ウォーキング (※日陰で実施予定)	町民多目的広場 (ママさんソフトボール場)
9月22日㊦	ウォーキング指導	地域福祉センター 2階 大ホール
10月27日㊦	栖原ウォーキング	栖原区民センター
11月17日㊦	湯浅駅周辺ウォーキング	湯浅えき蔵
12月22日㊦	広川町ウォーキング	広川町民体育館前
令和8年2月16日㊦	伝建地区ウォーキング	湯浅スポーツセンター
令和8年3月30日㊦	なぎの里ウォーキング	湯浅町役場保健センター

