

健康づくりのジャンプアップ教室

*対象：壬生町在住の方 *申込受付：8月18日(月) 9:00より

*申込み先：下記連絡先への電話 または 予約フォーム

申込みは先着順となります。定員になり次第受付を終了します。

*連絡先：壬生町健康福祉課健康増進係 0282-81-1885

健康教室を下記のとおり開催いたしますので、ぜひご参加ください。

●同じ内容で2日間実施するものがありますが、どちらの日しか申込みは出来ません。

●一度に複数内容の教室をまとめて申込みができます。

●申込み後、教室の日が近づきましたら、詳細についてご案内いたします。

なお、二次元コードからお申し込みいただいた方の中で、メールアドレスの登録をしていた方へは、メールでのご案内もありますので、ぜひご利用ください。

	日時	場所・定員	内容
運動・初級	① 10月1日(水) 午前9時30分～ 11時30分	保健福祉センター 1階 大会議室 各回25名 ※内容は同じです	運動実践【ヨガ】御堂 美砂子先生 ヨガの正しい姿勢には、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得られる効果があります。 忙しい日常生活から一時離れ、おしゃべりを楽しみながら、ヨガ教室に参加してみませんか？
	② 10月15日(水) 午後1時30分～ 3時30分		
運動・中級	③ 10月21日(火) ④ 10月24日(金) 午前9時30分～ 11時30分	壬生総合公園 おもちゃ博物館前 雨天時：町体育館 各回35名 ※内容は同じです	運動実践【ウォーキング】神山 裕子先生 正しい姿勢や適切な歩幅、効果的なスピードを学ぶことで、しっかり運動量のあるウォーキングを身に付けて、自然の中をみんなで歩いてみませんか？ ぜひ、お誘いあわせいただき、たくさんの方のご参加をお待ちしております。
	*雨天時は、町体育館で実施いたします。 参加者の方へは、当日午前9時までに場所変更の電話連絡をいたします。		
運動・上級	⑤ 11月18日(火) ⑥ 11月25日(火) 午前9時30分～ 11時30分	保健福祉センター 1階 大会議室 各回25名 ※内容は同じです	運動実践【バレトン】坂内 ひろみ先生 フィットネス・バレエ・ヨガの3要素を取り入れたエクササイズです。 心と身体を整える教室となっております。明るく、賑やかな教室となっておりますので、ぜひ、男女問わず、ご参加頂ければと思います。
講話	⑦ 12月16日(火) 午前10時～11時	壬生町役場 1階 大会議室 30名	健康講話【糖尿病にならないために】 糖尿病ってどんな病気？どんなことで予防したらいいだろう？糖尿病にならないために、今からできることを、保健師がわかりやすくお話しします。
栄養	令和8年 ⑧ 1月14日(水) ⑨ 1月21日(水) 午前10時～12時	保健福祉センター 2階 調理室 各回16名 ※内容は同じです	調理実習【減塩のポイントを学ぼう】 濃い味付けに慣れていませんか？簡単に手軽にできる減塩食を実践し、ご家庭の食事に取り入れてみましょう。