

令和8年度

健康を楽しむ！ジャンプアップ教室

対象：壬生町在住の方 ＊申込受付：8月17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、どちらかの日程のみ申込み出来ます。

●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、教室が近づきましたら詳細を通知致します。

日時	定員	場所	内容
①10月19日(月) 午前9時30分～ 11時30分	40名	壬生総合運動公園 雨天時：保健福祉セン ター 1階 大会議室 	運動実践【ウォーキング教室】 神山 裕子先生 ゆっくり歩く×速歩の組み合わせで速さを意識して、自然の中をみなさんと歩いてみませんか？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。
②10月26日(月) 午前9時30分～ 11時30分 ③11月6日(金) 午前9時30分～ 11時30分	各回25名 ※内容は同じです	保健福祉センター 1階 大会議室 	運動実践【キックボクシング】 細貝 有里先生 初心者大歓迎！楽しく始めるリズムキックボクシング教室で地域のつながりを感じながらリフレッシュ＆健康アップしてみませんか？
④11月9日(月) 午前9時30分～ 11時30分 ⑤11月24日(火) 午前9時30分～ 11時30分	各回25名 ※内容は同じです	保健福祉センター 1階 大会議室 	運動実践【コアトレーニング】 赤羽根 清美先生 体幹を鍛えればもっと健康に！コアトレーニングで姿勢改善と運動能力アップを目指しましょう。ぜひ、男女問わずにご参加頂ければと思います。
⑥12月15日(火) 午前10時00分～ 11時30分	30名	壬生町役場 1階 大会議室 	健康講話 【高血圧症について】 日頃の食生活と血圧の関係について学んでみませんか？今日からできる生活習慣改善のポイントを保健師がわかりやすくお話します。
⑦令和9年 1月13日(水) 午前10時00分～ 12時00分 ⑧1月20日(水) 午前10時00分～ 12時00分	各回13名 ※内容は同じです	保健福祉センター 2階 調理室 	調理実習 【高たんぱく質料理】 タンパク質の適切な摂取量を学び、タンパク質をつかった料理と一緒に作ってみませんか？ぜひご家庭の食事に取り入れていきましょう。