

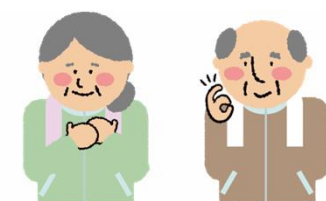
令和7年度（2025年度ヘルシー教室）

生活習慣改善講座

各教室共通 **9:30～12:00**（受付9:15～）

参加無料

人は「血管とともに老いる」と言いますが、あなたの血管は
使い古したホースのようになっていませんか？
強くしなやかな血管で人生100年を健やかに過ごせるよう今の
生活習慣を見直し改善するコツを一緒に学びます。



つくば市は皆さんの
健康づくりを応援します！



裏面で教室内容をご案内します▶

会場	栄養編・日程		運動編・日程	
桜保健センター （流星台61-1） ☎029(857)3931	血液サラッサラ教室	9/2 (火)	ウォーキング教室	9/24 (水)
	減塩・糖質ひかえめ教室	9/9 (火)	ワークアウト教室	9/30 (火)
谷田部保健センター （谷田部4774-18） ☎029(838)1100	血液サラッサラ教室	11/13 (木)	ウォーキング教室	11/27 (木)
	減塩・糖質ひかえめ教室	11/20 (木)	ワークアウト教室	12/5 (金)
大穂保健センター （筑穂1-10-4） ☎029(864)7841	血液サラッサラ教室	12/3 (水)	ウォーキング教室	12/17 (水)
	減塩・糖質ひかえめ教室	12/10 (水)	ワークアウト教室	12/24 (水)

※ワークアウトとは「身体を鍛える運動、トレーニング」のことで、主に自宅でも出来る筋トレを学びます。

※「血液サラッサラ教室」と「減塩・糖質ひかえめ教室」、「ウォーキング教室」と「ワークアウト教室」は一部内容が重複しています。

※なるべく栄養編と運動編の両方に参加してください。

対象 つくば市に住民票がある20～74歳程度の方



ゲームの様子

申込み 開催2日前までに各会場に電話でお申し込みください。

定員 各教室15名程度・先着順



教室の全体風景

持ち物 飲み物・筆記用具

※運動編には動きやすい服装でお越しください。

スポーツマット（ヨガマット）もお忘れなく。

※体組成測定は**素足**で測定します。

問合せ先 つくば市保健部 桜保健センター

栄養編と運動編の組み合わせ例



「**コレステロール**が気になるけど
全然**運動**していないわ」



血液サラッサラ教室
×
ウォーキング教室



「**血圧**や**血糖値**が気になるので毎日ウォーキングは
しているけど最近**ちょっと物足りないなあ**」



減塩・糖質ひかえめ教室
×
ワークアウト教室

栄養編	コレステロール・中性脂肪が気になる人の 血液サラッサラ教室	血圧・血糖が気になる人の 減塩・糖質ひかえめ教室
	保健師の講話 ▶「脂質異常の基礎知識」 ▶ゲーム 管理栄養士の講話 ▶「知って得するあぶらのはなし」 ▶ゲーム ▶試食	保健師の講話 ▶「高血圧・高血糖の基礎知識」 ▶ゲーム 管理栄養士の講話 ▶「血圧と血糖と食事のはなし」 ▶ゲーム ▶試食
運動編	運動不足が気になる人の ウォーキング教室	今よりレベルアップしたい人の ワークアウト教室
	ヘルスチェック ▶血圧測定、体組成測定 あなたの体脂肪測ります！ 保健師の講話 ▶「体組成の見方と運動の効果」 インストラクターによるウォーキング指導 ▶ストレッチ ▶有酸素運動 ▶ウォーキング	ヘルスチェック ▶血圧測定、体組成測定 あなたの筋肉量測ります！ 保健師の講話 ▶「体組成の見方と運動の効果」 インストラクターによる自宅でできる筋トレ(レジスタンス運動)指導 ▶ストレッチ ▶有酸素運動 ▶筋トレ(レジスタンス運動)

教室参加者を対象に『健診直前対策講座！特別運動編』も企画しています。どうぞお楽しみに！

参加者の声（抜粋）



よくわからなかったことが少しわかり、頑張ってコレステロールを下げようと思いました



適量が大事
動脈硬化が恐ろしいことがわかりました



とても勉強になり、自分も改善に向けて頑張ろうという気持ちになった