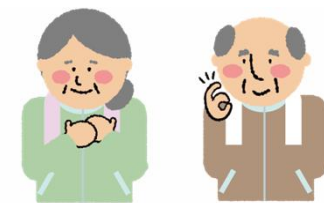


令和8年度 (2026年度ヘルシー教室)

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



つくば市は皆さんの健康づくりを応援します!



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、ますます健康に、また、健康が気になる方は、今の生活習慣を見直し、改善するコツを一緒に学びましょう。

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	9/1 (火)	ウォーキング教室	9/15 (火)
	減塩・糖質ひかえめ教室	9/8 (火)	かんたん筋トレ教室	9/30 (水)
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	11/12 (木)	ウォーキング教室	11/24 (火)
	減塩・糖質ひかえめ教室	11/19 (木)	かんたん筋トレ教室	11/30 (月)
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	1/7 (木)	ウォーキング教室	1/21 (木)
	減塩・糖質ひかえめ教室	1/14 (木)	かんたん筋トレ教室	1/28 (木)

※「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「かんたん筋トレ教室」は一部内容が重複しています。
※気になる検査値がある方は、なるべく栄養編と運動編の両方に参加してください。
合理的配慮が必要な方は、各保健センターへお問い合わせください。

対象 市内在住でおおむね74歳までの方

申込み 開催2日前までに各会場にお電話で

定員 先着15名程度/各教室



血液サラッサラ教室の様子



かんたん筋トレ教室の様子

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 こども・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**が気になっていたの。
でも、**運動**って**やったことないのよね**」

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ちゃんと歩いて
いますよ。でも、最近**ちょっと物足りないかな**」

減塩・糖質ひかえめ教室
×
かんたん筋トレ教室

	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
栄養編	<p>保健師の講話 ▶「ご存知ですか？ 脂質異常の原因と予防」</p> <p>管理栄養士の講話 ▶「知って得するあぶらのはなし」 ▶ 試食</p>	<p>保健師の講話 ▶「ご存知ですか？ 高血圧・高血糖の原因と予防」</p> <p>管理栄養士の講話 ▶「血圧と血糖と食事のはなし」 ▶ 試食</p>
運動編	<p>運動不足が気になる人の ウォーキング教室</p> <p>ヘルスチェック ▶血圧測定、体組成測定</p> <p>あなたの体脂肪率測れます！</p> <p>保健師の講話 ▶「体組成の見方と運動の効果」</p> <p>インストラクターによる しっかり脂肪を燃やすウォーキング指導 ▶ストレッチ ▶有酸素運動 ▶ウォーキング</p>	<p>今よりレベルアップしたい人の かんたん筋トレ教室</p> <p>ヘルスチェック ▶血圧測定、体組成測定</p> <p>あなたの筋肉量測れます！</p> <p>保健師の講話 ▶「体組成の見方と運動の効果」</p> <p>インストラクターによる 自宅のできるかんたん筋トレ指導 ▶ストレッチ ▶有酸素運動 ▶かんたん筋トレ</p>

参加者の声 (抜粋)



全く運動をしていなかったことを実感した
身体を動かす良いきっかけになった
普段、動かさない筋肉を動かして気持ちよかった



試食が美味しかった
食の目標が増えて料理作りが楽しみになった
工夫次第で美味しく減塩できることがわかった



知らない知識や自分に当てはまる症状があり
何に気をつけたら良いかわかった
通院や内服を始める目安もわかった