



健康



スポーツ

令和7年度 健康アップ講座

生活習慣病や栄養の基礎知識を学び、
効果的な運動を継続して行い健康寿命を延ばしましょう。

全講座メニュー（全5回）
の受講が可能な方

先着 **40** 名

講座MENU

日時	内容	講師	会場	持ち物
9月5日(金) 13:30~15:00	医師による講話 教えてドクター！ 骨粗しょう症予防のポイント 	篠崎医院 篠崎浩之医師	加須 保健センター	・筆記用具 ・健康手帳 ・健診結果 （お持ちの方）
9月17日(水) 10:00~12:00	いきいき健幸クッキング（講話&試食）  骨密度アップの 食生活のポイント	管理栄養士	加須 保健センター	・試食代100円 ・飲み物 ・筆記用具 ・健康手帳 （お持ちの方）
9月30日(火) 10:00~11:30	運動講座（スポーツ教室） 体を動かす効果を実感しよう！ 骨密度について考える	吉永七重先生 （健康運動指導士）	騎西総合体育館 「ふじアリーナ」 	・室内シューズ ・飲み物 （水分補給用） ・汗拭きタオル ※運動しやすい 服装でお越し ください。
10月28日(火) 10:00~11:30	運動講座（スポーツ教室） 効果的な体の動かし方について 体験しよう！ 血糖値について考える			
11月25日(火) 10:00~11:30	運動講座（スポーツ教室） 運動習慣を身につけよう！ 血圧について考える			

【対象】 市民の方

【費用】 無料（いきいき健幸クッキングのみ試食代100円）

*全ての日程の参加が難しい場合は、申込み時にお申し出ください。

申込み開始 7月17日(木)~

会場

加須保健センター
加須市諏訪1-3-6

申込み先 加須市いきいき健康医療課
（加須保健センター内）

☎ 0480-62-1311

騎西総合体育館
「ふじアリーナ」
加須市外川355