

めだか講座(特定保健指導)のご案内

メタボ だんだん かいぜん

健診結果の判定はいかがでしたか？今すぐご確認を！

D要医療 があった方

今すぐ**受診**をお願いします

受診状況を確認するため、いきいき健康長寿課から**連絡**があります
よろしくお願いします

B軽度異常

C要経過観察

があった方

めだか講座(特定保健指導)
にお申込みください

申込方法は**裏面**へ

めだか講座の流れ

無料です

講座初日

3週間後

2か月後

講座前日

3～4か月後



講座または面談

生活の振り返り
目標の立案、食事
運動クイズなど



電話

取組状況や目標
の見直しなど



電話

取組状況や目標
の見直しなど



電話

講座お知らせの
ご案内



講座または面談

体重・腹囲の計測
講座の振り返り

目標に取り組む（約3か月）

今がからだを変えるチャンスです！ぜひご利用ください！

裏面をご覧ください

めだか講座(特定保健指導)の日程表

メタボだんだんかいぜん

①参加日をお決めください(所要時間30～40分程度)

<加須保健センター会場>

開催日	時間
令和7年 9月18日(木)	9:15~/10:15~/11:15~
9月30日(火)	9:15~/10:15~/11:15~
10月21日(火)	13:15~/14:15~/15:15~
10月29日(水)	9:15~/10:15~/11:15~
11月12日(水)	13:15~/14:15~/15:15~
11月27日(木)	13:15~/14:15~/15:15~
12月14日(日)	9:15~/10:15~/11:15~
12月23日(火)	13:15~/14:15~/15:15~
令和8年 1月15日(木)	13:15~/14:15~/15:15~
1月21日(水)	9:15~/10:15~/11:15~
1月28日(水)	13:15~/14:15~/15:15~
2月17日(火)	13:15~/14:15~/15:15~
2月19日(木)	9:15~/10:15~/11:15~
2月26日(木)	13:15~/14:15~/15:15~
3月12日(木)	13:15~/14:15~/15:15~
3月18日(水)	9:15~/10:15~/11:15~
3月25日(水)	9:15~/10:15~/11:15~
3月26日(木)	13:15~/14:15~/15:15~

<騎西健康福祉センター会場>

開催日	時間
令和8年1月22日(木)	10:15~/11:15~

<北川辺健康福祉センター会場>

開催日	時間
令和8年2月27日(金)	10:15~/11:15~

<大利根健康福祉センター会場>

開催日	時間
令和7年12月19日(金)	10:15~/11:15~

各会場実施日にご都合つかない方は、
個別に対応いたします(オンライン
面談も可能) **0480-62-1311**
までご連絡ください!



②申込みをします

締切：参加日の1週間前まで
定員：12名程度

電話 0480-62-1311

いきいき健康医療課(平日8:30~17:15 年末年始は除く)

③その他

- ・参加日が近くなりましたら、講座案内の連絡をします。
- ・体調不良や急用など参加がむずかしくなりましたら、いきいき健康医療課までご連絡ください。