



文化福祉会館「まいん」



令和7年度だいて健康アドバイザーによる 「健康教室」のお知らせ

生活習慣病や介護予防のための食事のアドバイスや楽しい健康体操を行う教室です。
自分自身の健康づくりに役立てましょう！

○ 日 程

月 日		時間・内容
4月 7日 (月)	10月20日 (月)	◆ 時 間 午後1時30分～午後3時 ◆ 内 容 ・ 栄養、健康ミニ講話 ・ 筋力強化運動 ・ ストレッチ ・ レクリエーション 
4月21日 (月)	10月27日 (月)	
5月12日 (月)	11月10日 (月)	
5月26日 (月)	11月17日 (月)	
6月 9日 (月)	12月 1日 (月)	
6月23日 (月)	12月22日 (月)	
7月 7日 (月)	1月19日 (月)	
7月28日 (月)	1月26日 (月)	
8月25日 (月)	2月 2日 (月)	
	2月16日 (月)	
9月 1日 (月)	3月23日 (月)	
9月29日 (月)		

○ 対象者 健康づくりに興味のある方（年齢は問いません。）

○ 用意するもの 運動しやすい服装・水などの飲み物

○ 会 場 文化福祉会館「まいん」観光交流ホール

○ 参加費 無 料
※参加を希望される方は、当日に会場へお越しください。
※天候などにより中止・変更になる場合もあります。

だいて健康アドバイザーとは？

生活習慣病や介護予防のための食生活や運動を
積極的におこなえるように支援するボランティア
です。

「こころ」も「からだ」も健康元気！



健康こども政策進課
健康増進担当
(☎ 72-6611)