

【発行日：令和7年5月9日】

最近、お腹まわりが
気になるなあ...

肩こり・腰痛が辛
い...

健康のために
何かやりたいなあ

歯磨きの仕方って
これで合ってる？

食事って、何に気を
つけたらいいの？

自分のからだは大切な財産
からだをもっと元気に、
なりたい姿を目指しましょう♪

【お問い合わせ先】

新冠町役場 保健福祉課
健康推進係（役場3番窓口）



詳しくは裏面へ！



夜の部

からだリセット講座

日にち	内 容
6/4 (水)	☆運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士) ☆ミニ講話
7/16 (水)	☆運動教室(講師：中里美紀先生) ・血液観察、血管年齢・脳年齢測定
8/27 (水)	☆運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士) ☆食事について
9/17 (水)	☆運動教室(町民センター)
10/1 (水)	☆運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士) ☆お口の健康について

「にいかっぷ健康
ポイントカード」
対象事業です♪



☆マークがついている内容は、
参加申し込みされた方への事前アンケート
を参考に組み立てていきます！
ご意見、ご要望もお待ちしています♪

※その他、体重や筋肉量、体脂肪率、血圧の測定なども行います。

※当日は、動きやすい服装で、屋内用の運動靴・タオル・飲み物をご持参ください。

【場所】 保健センター 9月は町民センター

【時間】 18時～20時

【対象者】 30～64歳の方 65歳以上の方もお気軽にご相談ください♪

【お申込】 参加を希望される方は、役場保健福祉課まで、電話でお申込ください♪
(電話番号：0146-47-2113)

※全ての回に参加できない方もお申込できます。参加は無料です☆

※昼の部(10:00～12:00)は11/12、12/17、1/28、2/18、3/4(水)
実施予定です。近くなりましたらまたお知らせします♪

仕事や、夕食
のあとに、気持
ちよく体を動か
しませんか♪



初めての方もリピーターの方もお待ちしております！！