

【発行日：令和7年9月26日】

冬は太っちゃう  
なあ……。  
動かないし……。

肩こり・腰痛が辛  
い…

最近、お腹まわり  
が気になるなあ…

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♪

そのお悩み、気になってい  
ること、解消できるかもし  
れません！

【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）47-2113



詳しくは裏面へ！



昼の部

# からだリセット講座

| 日にち          | 内 容                                       |
|--------------|---|
| 11/12<br>(水) | ☆運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士)<br>☆ミニ講話      |
| 12/17<br>(水) | ☆運動教室(講師：中里美紀先生)<br>・血液観察、血管年齢・脳年齢測定      |
| 1/28<br>(水)  | ☆運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士)<br>☆食事について    |
| 2/18<br>(水)  | ☆運動教室(町民センター)                             |
| 3/4<br>(水)   | ☆運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士)<br>☆お口の健康について |

「にいかっぶ健康  
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**      **2月は町民センター**

【時間】 **10時～12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☆

こもりがちな冬  
に、一緒に気持ち  
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！！**