

運動も食事も！
仲間づくりも！

令和6年度

健康づくり教室

こんな方におすすめ！

- ☐ ご自身の健康について気になっている
- ☐ 簡単にできる運動や食生活の基本について知りたい
- ☐ 地域の知り合いや仲間を増やしたい
- ☐ 栄養や運動のボランティア活動に興味がある

1つでも当てはまった方は、ぜひご参加ください！

	日 時	場 所	内 容
1 日 目	6月24日（月） 9：30～11：30	丸子多摩川 いこいの家	① 講話・運動実技「体の基本」 講師：健康運動指導士 奥田文子先生
2 日 目	7月10日（水） 9：30～11：30		① 講話「管理栄養士に聞く食生活の基本」（管理栄養士） ② 講話「健康づくりの今とこれから」（医師） ③ 活動紹介 中原区食生活改善推進員
3 日 目	7月17日（水） 9：30～11：30		体験「なかはらパンジー体操」 協力：なかはらパンジー隊
4 日 目	7月31日（水） 10：00～14：00	市民館 料理室	体験「調理実習」※食材費は実費負担 協力：中原区食生活改善推進員
5 日 目	8月7日（水） 9：30～11：30	丸子多摩川 いこいの家	① 講話「地域でつながって健康に！」（保健師） ② 講話「社会参加で健康長寿」 講師：東京都健康長寿医療センター 植田拓也先生

対象：中原区在住で上記すべての日に参加できる方

費用：無料（4日目の食材費のみ実費負担 500 円程度）

**申込：電話、ファックス、申込フォームにより5月15日（水）
午前9時から受付（先着順20名）**

※ファックスでのお申し込みの方は、裏面をご利用ください。



＜申し込み・問い合わせ＞

中原区役所地域みまもり支援センター

（福祉事務所・保健所支所）地域支援課地域サポート係

TEL:044-744-3267 FAX:044-744-3196

申込フォームはこちら





健康づくり教室 ファックス申し込み票

担当:大谷・櫻井 行き FAX:044-744-3196

氏名(漢字・ふりがな)	
ご住所	〒 中原区
お電話番号	
生年月日	
参加できる日に○	6月24日、7月10日、7月17日、7月31日、8月7日
医師からの運動制限がありますか	ある ・ ない

パンジー体操とは

いつまでも元気で心豊かに暮らし、多くの人と交流し、支え合えるまちづくりと健康づくりを目的としたご当地体操です。

あなたも今日から一緒に明るく元気な区民ボランティア「パンジー隊」と楽しく体操しませんか？
パンジー隊のメンバーも随時募集中です！



場所	日時
井田いこいの家	第4水曜日 午前10時～11時
ごうじいこいの家	第1月曜日 午前10時～11時
等々力いこいの家	第2月曜日 午前10時～11時
西加瀬いこいの家	第2火曜日 午後2時～3時
新城いこいの家	第1水曜日 午前10時～11時
丸子多摩川いこいの家	第3水曜日 午前10時～11時
中丸いこいの家	第1金曜日 午前10時～11時

食改さんとは

「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、地域住民に対し生涯を通じた食育の推進、健康づくりの担い手として活躍する、全国組織のボランティア団体です。(通称:ヘルスメイト)

見学はいつでも受付中です♪

グループ名		
1	ながつきの会	第3金曜日
2	すみれ会	第2月曜日
3	萩の会	第2火曜日
4	しもつきの会	第2金曜日
5	みなわ会	第3火曜日
6	男性料理	第1月曜日



区内イベントにも参加しています！



塩分測定中！



※こちらの教室は、なかはらパンジー隊と中原区食生活改善推進員の養成講座を兼ねて実施しています。