

いつも家族のために

頑張っていっしょな保護者の皆様へ

たちかわ健康ポイント対象事業あり

令和 8 年度 健康講座・健康教室のご案内

今年はご自身のカラダやココロと向き合ってみませんか？

健診結果が気になりはじめた、健康のために何かしたいけど、何から始めたらいい？

そんなあなたにおすすめの、**無料**で気軽に参加できる講座や教室を開催します。

保育付きのものもあるので、子育て中でも安心してご参加いただけます。

本チラシ掲載内容には開催終了分も含みますので、内容や開催時期等、詳しい情報は
広報や**市のホームページ**からチェックしてください。



ホームページは
こちらから♪



健活 8

～私にちょうどいい
健康をみつける 8 日間～

測定や記録から自分の体を「見える化」し、
運動や栄養の体験を経て、カラダを整え
ましょう。※調理実習の材料代がかかります。

健康のたねうえ講座

たべる、ねる、うんどう、えいようを
テーマにまると生活習慣を見直し
ませんか？育児中でも大丈夫！
保育付きです。

休日セミナー・ 休日医学講座

土曜日開催！その道のプロ、
幅広く活躍中の**医師**がテーマに
ついてわかりやすくお話し
します。

大人のための ブラッシング講座

口腔ケアの正しい知識を学び、効果的な
むし歯・歯周病の予防法を身につけましょう。

歯科講座

歯と口の健康を保つうえで大切な
だ液の働きについて専門医が
最新の知見をお話します。

子育て中の パパとママのための健康教室

3日間、保育付き！！

日々の仕事や家事・育児で忙しい方こそ注目！
後回しにしがちな自分や家族の健康について
考えてみませんか？
手軽にできる食事の工夫やながら運動など、
楽しく学びます。

女性のための健康教室

女性が自分らしく健やかに過ごせ
るよう、正しい知識と対応策に
ついて専門家がお話します。



大人の食育講座

災害時の栄養や食生活について
ついて学べます。調理実習では
バッククッキングにチャレンジ！
※調理実習の材料代がかかります。

【問い合わせ先】立川市健康推進課 保健事業係
立川市錦町3-3-6 ☎ 042-527-3272