

コツを学んで続けて増やせ ミライの自分につながる健康貯金

健診の数値が気になりだした方必見！
調理実習や運動講座、歯科講座を通して、
知って食べて動いて楽しむ体験型の教室です。
専門職が応援団となり、測定や記録を通して
生活習慣を見直します。

日程（全8回すべて火曜日）

令和7
10/14

10/21

10/28

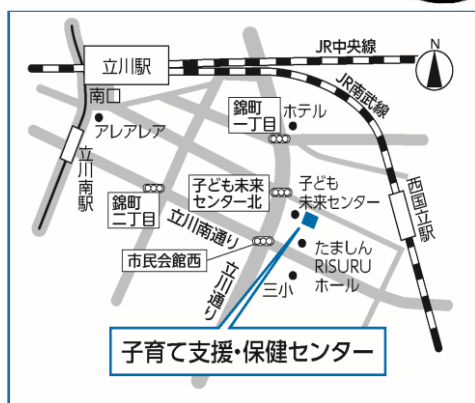
11/11

11/25

12/9

12/16

令和8年
2/24



時間： 9時30分～11時30分

※10月21日は午前9時00分～16時の時間で
指定された時間（約30分）

※11月11日は午前10時00分～12時まで行います。

会場： 子育て支援・保健センター（左図参照）

対象： 30～64歳の立川市民（16名・先着順）

※医師から運動・食事制限されていない方

費用： 調理実習の材料代として500円程度

8/25（月）
から受付開始

お申込み・お問い合わせ先

電話または電子申請で受付

★合わせて受講がオススメ★

9/27（土）開催
医師による

「休日医学講座」

の申込はこちらから

立川市健康推進課 保健事業係

☎ 042-527-3272 FAX042-521-0422



電子申請はこちら



詳しい内容はウラ面へ

8日間 スケジュール



日程	時間	内容
1回目 10月14日（火） 基礎講座	9:30～11:30	【測定会・オリエンテーション】 今の自分をのぞいてみよう！ 測定（血圧や体重）を通して、自分の体をチェックしていきましょう！ 仲間と一緒に目標を決めて、今できることからスタートしていきます。 
2回目 10月21日（火） 個別面談	9:00～16:00	【専門職と一緒にプランニング】 ※一人当たり30分間 管理栄養士・看護師・保健師と一緒にライフスタイルに合わせた続けやすい「ヘルシープラン」を考えていきます。 
3回目 10月28日（火） 栄養講座（講義）	9:30～11:30	【食事や栄養について考えよう】 講師：斎藤 恵子先生 私たちの生活のより身近にある「食事」。講義では、食事や栄養の大切さについて学び、調理実習では作って、食べる・味わうことで1日目の内容を含めて理解を深めます。 
4回目 11月11日（火） 栄養講座（調理実習）	10:00～12:00	
5回目 11月25日（火） 運動講座	9:30～11:30	【鼻唄を歌うように気軽にエクササイズ】 運動指導者：平井 民子先生 KポップやJポップ、バズリダンスやカラオケダンスにのせてじっくりしっかり脂肪を燃焼しよう！ 脳トレ効果抜群のボディパーカッションや、体幹&バランスエクササイズなど身体の中から整う心地よさを体感できます。 運動が苦手な方も毎日続けられる、楽しく参加できるプログラムです。 
6回目 12月9日（火） 運動講座・歯科講座	9:30～11:30	
7回目 12月16日（火） 運動講座	9:30～11:30	【歯と口の健康について歯科衛生士と一緒に考えよう！】 毎日歯みがきしてるのにどうしてむし歯になるの？ 歯周病ってどんな病気なの？ みんなが気になるむし歯と歯周病のメカニズムを学び、その効果的な予防法を身につけましょう。 
8回目 2月24日（火） 運動講座・振り返り	9:30～11:30	【みんなで振り返り♪】 3か月間の成果を情報交換しましょう。 測定や運動のおさらいをして自分自身を振り返ります。 

お申込み・お問い合わせ先 電話または電子申請で受付

立川市健康推進課 保健事業係 平日8時30分～17時00分

住所：立川市錦町3-3-6

☎ 042-527-3272 FAX042-521-0422



電子申請はこちら