

2026年

10/22・29

11/12・19

12/ 3・17

1/14・2/ 4

の8日間コース
(いずれも木曜日)

参加費500円

けん かつ エイト 健活 8



たちかわ健康ポイント付与事業♪
20ポイント差し上げます。

わたしにちょうどいい健康をみつける8日間

それぞれのお悩み解決に向けて、測定や記録から自分の体を「見える化」し、
ともに取り組む体験型の教室です。「ちょうどいい」を一緒にみつけましょう。

基礎講座等

10/22 基礎講話

開始時測定会

オリエンテーション

10/29 個別面談（1人30分程度）

2/4 修了時測定会



栄養講座

11/12 講話

11/19 調理実習



食事は、毎日欠かさず続けている「習慣」です。
無理なく続けられる食生活のコツを一緒に見つけて
みませんか？ 調理実習の参加費（食材料費）500円

運動講座

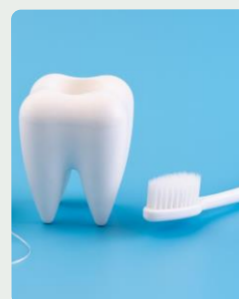
12/3・12/17
1/14・2/4



まずは肩・腰・背骨・骨盤の動きを確認し身体の
メンテナンスから始めます。ビフォーアフターを
実感しましょう。

歯科講座

12/17 ミニ講話



歯は健康の入口。むし歯や歯周病の効果的な予防方法
を身につけ、自分の歯を維持しましょう。

【対象】 30～64歳の市民
・8日間参加ができ、医師から
運動や食事を制限されていない方

【定員】 先着16名

【会場】 子育て支援・保健センター

【時間】 9：30～11：30
(10/29は9：00～16：00のうちこちらが指定した時間（30分間）
11/19は10：00～12：00)

【申込】 9/10（木曜日）から募集開始
電子申請（右の二次元コードより）もしくは電話



合わせての
受講がおすすめ！



【問い合わせ先】 立川市健康推進課 保健事業係 ☎042-527-3272

10/17（土曜日）医師による「医学講座」