

令和7年度 健康短期大学オリエンテーション

日時

教室名	日にち	受付	全体説明
シニアのイス体操教室	4月2日(水)	午前9時半	午前10時
筋肉しっかりトレーニング教室	4月3日(木)	午後1時	午後1時半
4ヶ月で減量達成教室	4月11日(金)	午後6時半	午後7時
血糖コントロール教室	10月下旬に郵送にてお知らせします		

※2つ以上の教室にお申し込みの方は、いずれか1つの日程で出席して下さい。

※やむを得ずオリエンテーションを欠席される場合は必ずご連絡ください。

※感染対策のため手指消毒やマスク着用を推奨します。

場所

関ヶ原町国保保健福祉総合施設 やすらぎ 2階

持ち物

＊めがね(必要な方)

＊(直近の)健診結果または血液検査結果

＊健康調査票(申込時に配布)→治療中の方は必ず医師の運動許可を確認して下さい。

＊受講料：各教室 年間4,000円(血糖コントロール教室：2,000円)

※体組成計での測定があります。脱ぎやすいくつ下(ストッキング等を避けて)でお願いします。

内容

- ①身体計測：身長、体組成計(体重・体脂肪率・筋肉量など)、腹囲測定(シニア以外)
- ②健康短期大学について：教室スケジュール、持ち物等の確認
- ③健康短期大学(令和6年度)の取組みと結果の紹介
- ④自分の健康と生活習慣について振り返ろう
- ⑤今年度の目標を立てよう!
- ⑥毎日記録のつけ方

<問合せ先> やすらぎ 健康増進センター 43-3201