

令和8年度 健康短期大学 オリエンテーションについて

【日時】

教室名	日時	受付時間	時間	受講料
4ヶ月で減量達成教室	5月15日(金)	18:00~18:30	19:00~20:30	4,000円
ミドルシニアの元気功教室 ~気功・お口・脳トレ~	6月10日(水)	8:50~9:15	10:00~11:30	4,000円
血糖コントロール教室	希望の方には10月下旬に郵送にてお知らせします			2,000円

【内容】

①受付	受講料の支払い
②身体計測	身長測定、体組成計(体重、体脂肪率、筋肉量など)、腹囲測定
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、令和7年度の取り組みと結果の紹介
③目標立て	自己の健康状態、生活習慣について振り返り、目標を立てる
④記録物について	貯金通帳など日々の生活を振りかえる記録帳の紹介

◎複数の教室にお申し込みしていただいても、教室ごとにオリエンテーションの内容が異なるため、できるだけすべてのオリエンテーションにご出席ください。やむを得ず欠席される場合は必ずご連絡ください。

◎オリエンテーションでは運動は行いません。

【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】

- ・(必要な方は)めがね
- ・(直近の)健診結果または血液検査結果(提出済みの方以外)
- ・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ください。内服薬は「おくすり手帳」等を確認し、記載してください。
- ・受講料(血糖コントロールは11月のオリエンテーション時に集金)
- ・体組成計の測定があります。脱ぎやすいくつ下(ストッキング等を避けて)をお願いします。
- ・(4ヶ月で減量達成教室参加者のみ)検査費用(最大1,700円)

関ヶ原町健康増進センターやすらぎ 43-3201