

健康教室について

市では健康教室を開催し、健康づくりを応援しています。

各教室の詳細な日程・会場は、広報高崎、高崎市公式 LINE でも随時お知らせしています。

◆禁煙チャレンジ教室（定員 各回5人程度）

【対象者】 喫煙者（3か月以内に禁煙を希望している市民）

【費用】 無料

- 【内容】
- ・禁煙方法の紹介
 - ・呼気一酸化炭素濃度測定
 - ・尿中ニコチン代謝産物測定
 - ・個別相談（約3か月間のメールや電話による禁煙支援があります）



【日 時・会 場】

月/日	時間	会場
5/31（金）	13:30～15:00（予定）	総合保健センター
6/21（金）		
7/27（土）	9:30～11:00（予定）	
8/28（水）	13:30～15:00（予定）	
9/30（月）		
10/31（木）		
11/22（金）		

LINEでの申し込みはこちらから



LINE 申込 QRコード

市のLINE公式アカウント（上記）から「禁煙チャレンジ教室」とメッセージを送信し申してください。

◆受診後健康教室 ストップ★動脈硬化！血管の若さを保とう(定員下記参照)

【対象者】市内在住のおおむね40～74歳の人

【内容】健診結果の活用法、食事内容と食べ方の工夫、長続きする身体の動かし方

【費用】無料

【日時・会場】



月/日	時間	会場(定員)
9/4 (水)	9:30~11:30 (予定)	新町保健センター(10名)
9/10 (火)	13:30~15:30 (予定)	
9/11 (水)	13:30~15:30 (予定)	吉井保健センター(20名)
9/18 (水)	9:30~11:30 (予定)	箕郷保健センター(10名)
9/30 (月)	9:30~11:30 (予定)	群馬保健センター(各10名)
	13:30~15:30 (予定)	
11/27 (水)	13:30~15:30 (予定)	榛名・倉淵保健センター(10名)
12/10 (火)	13:30~15:30 (予定)	倉淵公民館(10名)
10/1 (火)	9:30~11:30 (予定)	総合保健センター(各20名)
11/6 (水)	13:30~15:30 (予定)	
12/3 (火)	9:30~11:30 (予定)	
1/17 (金)	9:30~11:30 (予定)	
3/5 (水)	13:30~15:30 (予定)	

◆男性健康カレッジ

60歳代の定年後の男性を対象とした健康づくりの教室 6回コース (定員30人)

【対象者】60歳代の市内にお住まいの男性(64歳の方にはお知らせの通知を送っています)

【費用】無料

【会場】総合保健センター ※2・3回目は浜川体育館

【日時】

No	月/日	時間	内容
1	6/27(木)	13:30~15:30	お医者さんに聞く「生活習慣病予防」
2	7/12(金)		運動の基本!歩いて痩せる 「効果的なウォーキング」
3	7/24(水)		めざせ☆すっきりボディ 「自宅でできる筋力トレーニング」
4	8/9(金)		人生はよく噛んで「知っ得!お口と身体の健康」 咀嚼チェックガム体験
5	8/23(金)		食事を見直そう!「栄養バランス」 知っておきたい「認知症予防」 修了式
6	2/28(金)		同窓会



※内容は一部変更になることがあります。

LINEでの申し込みはこちらから



LINE 申込 QRコード

市のLINE公式アカウント(上記)から「男性健康カレッジ」とメッセージを送信し申してください。

◆女性健康カレッジ

女性を対象にしたプチ更年期からの健康づくり教室 6回コース (定員30人)

【対象者】45～55歳代の市内にお住まいの女性(50歳の方にはお知らせの通知を送信しています)

【費用】無料

【会場】総合保健センター ※2・3回目は浜川体育館

【日時】

No	月/日	時間	内容
1	9/5 (木)	13:30～15:30	医師に聞くこの「不調」はどこから？ 「更年期のカラダとココロのお話」
2	9/27 (金)		ぐんと差がつく！ プロから学ぶ「姿勢づくり・ウォーキング術」
3	10/2 (水)		キレイを貯筋♪きれいになれる！！ プロから学ぶ「筋力トレーニングとストレッチ」
4	10/23 (水)		プロに聞く先手必勝ケア★ 「口元からアンチエイジング」 咀嚼チェックガム体験
5	11/8 (金)		プロに聞く内面からキレイに★ 「カラダとココロが喜ぶ栄養バランス」 修了式
6	3/7 (金)		同窓会



※内容は一部変更になることがあります。

LINEでの申し込みはこちらから



LINE 申込 QRコード

市のLINE公式アカウント(上記)から「女性健康カレッジ」とメッセージを送信し申込ください。

◆初心者のウォーキング教室

ウォーキング習慣のない初心者を対象としたウォーキング教室 5回コース（定員30名）

【対象者】ウォーキングの習慣のない市内にお住まいの人

2km程度歩きますので、体調や足腰に心配のある人はご遠慮ください。

【費用】無料

【日時・会場】

回	月/日	時間	場所
1	9/3 (火)	9:30~12:00 	総合保健センター2階第1会議室
2	10/3 (木) 雨天時は10/10 (木)		市役所周辺
3	11/7 (木) 雨天時は11/14 (木)		浜川運動公園周辺
4	12/5 (木) 雨天時は12/12 (木)		観音山ファミリーパーク
5	3/12 (水) 雨天時は3/19 (水)		観音山公園

※場所は変更になることがあります。