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。
健康教室は、高崎市に住民票のある方が対象です。
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
5/29　（木）	１３：３０～１５：００（予定）	総合保健センター
6/28　（土）	９：３０～１１：００（予定）	
7/ 30　（水）	１３：３０～１５：００（予定）	
8/22　（金）		
9/29　（月）		
10/28　（火）		
11/28　（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お申し込みください。

◆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】おおむね４０～７４歳の市民

【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】

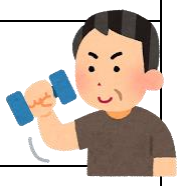
月/日	時間	会場（定員）
９/　３（水）	１３：３０～１５：３０（予定）	新町保健センター（１０名）
９/　９（火）	９：３０～１１：３０（予定）	箕郷保健センター（１０名）
９/１１（木）	１３：３０～１５：３０（予定）	吉井保健センター（２０名）
９/２６（金）	９：３０～１１：３０（予定） １３：３０～１５：３０（予定）	群馬保健センター（各１０名）
１１/１１（火）	１３：３０～１５：３０（予定）	榛名・倉渕保健センター（１５名）
１２/　９（火）	１３：３０～１５：３０（予定）	倉渕公民館（１５名）
１０/　７（火）	９：４５～１１：３０（予定）	総合保健センター（各２０名）
１１/　４（火）	１３：４５～１５：３０（予定）	
１２/　３（水）	１３：４５～１５：３０（予定）	
１/１６（金）	９：４５～１１：３０（予定）	
３/　３（火）	１３：４５～１５：３０（予定）	

◆健康アップ講座

壮年期を対象とした健康づくりの教室　全４回　（各回定員３０人）

【対象者】４０～６４歳の市民
【費　用】無料
【会　場】総合保健センター
【日　時】

No	月/日	時間	内容
1	6/26（木）	13：30～16：00	お医者さんに聞く「生活習慣病予防」
2	7/11（金）		運動の基本！歩いて痩せる 「効果的なウォーキング」 食事を見直そう！「栄養バランス」
3	7/24（木）		めざせ☆すっきりボディ 「自宅でできる筋力トレーニング」 人生はよく噛んで「知っ得！お口と身体の健康」
4	8/1（金）		伸ばして気持ち良い「身体整うストレッチ」 からだ測定会＋ミニ講話



※内容は一部変更になることがあります。

◆女性の健康レッスン

女性を対象にしたプチ更年期からの健康づくり教室　４回コース　（定員３０人）

【対象者】45～55 歳の女性（50 歳の方にはお知らせの通知を発送しています）
【費　用】無料
【会　場】総合保健センター
【日　時】

No	月/日	時間	内容
1	9/11（木）	13：30～15：45	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	9/26（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	10/8（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	10/21（火）		プロに聞く先手必勝ケア★ 「口元からアンチエイジング」 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」

※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「女性の健康レッスン」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　３回コース（定員３０名）

【対象者】　　ウォーキングの習慣のない 20～74 歳の市民
　　２ｋｍ程度歩くため、足腰の痛み等の心配がない人
【費　用】　　無料
【申し込み方法】広報高崎・高崎市公式 LINE・安心ほっとメール等でお知らせします。
【日時・会場】

回	月／日	時間	場所
1	9/4（木）	9：30～12：00	総合保健センター内
2	10/17（金）		総合保健センター周辺 雨天時）総合保健センター内
3	12/11（木）		高崎市役所周辺 雨天時）総合保健センター内

※場所は変更になることがあります。