

## 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
5/27 (水)	13:30~15:00 (予定)	総合保健センター
6/27 (土)	10:00~11:30 (予定)	
7/23 (木)	13:30~15:00 (予定)	
8/31 (月)	10:00~11:30 (予定)	
10/1 (木)	13:30~15:00 (予定)	
10/23 (金)	10:00~11:30 (予定)	
12/3 (木)	13:30~15:00 (予定)	

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）を友だち登録し、「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 「健診結果を活かす！血管いきいき講座」(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 (木)	13:30～15:30 (予定)	新町保健センター (10名)
9/10 (木)	13:30～15:30 (予定)	吉井保健センター (20名)
9/16 (水)	9:30～11:30 (予定)	群馬保健センター (各10名)
	13:30～15:30 (予定)	
9/28 (月)	9:30～11:30 (予定)	箕郷保健センター (10名)
11/18 (水)	13:30～15:30 (予定)	榛名・倉渕保健センター (15名)
12/15 (火)	13:30～15:30 (予定)	倉渕公民館 (15名)
8/20 (木)	9:45～11:30 (予定)	総合保健センター (各20名)
10/ 2 (金)	13:30～15:15 (予定)	
11/10 (火)	9:45～11:30 (予定)	
1/20 (水)	9:45～11:30 (予定)	
3/ 2 (火)	13:30～15:15 (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	6/11 (木)	13:30～15:30 (予定)	お医者さんに聞く「生活習慣病予防」
2	6/23 (火)		人生はよく噛んで「知っ得！お口と身体の健康」 食事を見直そう！「栄養バランス」
3	7/3 (金)		運動の基本！歩いて痩せる 「効果的なウォーキング」
4	8/6 (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」

※内容は一部変更になることがあります。

市のホームページからお申し込みください。



## ◆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 5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送信しています)

【費用】無料

【会場】総合保健センター

【日時】

No	月/日	時間	内容
1	9/17 (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	10/14 (水)		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	10/30 (金)		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	11/30 (月)		プロに聞く先手必勝ケア★ 「口元からアンチエイジング」
5	12/8 (火)		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



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お申し込みください。