

令和5（2023）年度

御殿場市 保健センター事業
成人保健事業

▶ 申込み・問い合わせ先

御殿場市役所 健康推進課

☎ 0550-70-7765



おとなの健康づくり

生活習慣病といわれる、動脈硬化、脳卒中、心臓病、糖尿病などは、気がつかない間に進むものです。これらの予防のためには、普段からの健康チェックが大切です。市では、健康相談や教室などを実施しています。ご自分の健康を振り返り、健康づくりについて一緒に考えてみませんか？

ウォーキングセミナー

運動不足
さらば!

受講料
無料!

事前申込制で実施します。会場、受付方法等 詳細はお問い合わせください。

■ 対象

74 歳までの最近お腹まわりが
気になっている市民の方
※運動制限のない方

■ 内容

ウォーキング指導
...正しいウォーキングフォーム
...運動強度（ペースについて）
...筋トレ、ケガ予防の体操等

■ 講師

健康運動指導士等

■ ここがポイント！

メタボ解消にはウォーキングがおすすめです。
内臓脂肪を減らすために、効果的なウォーキングについて一緒に歩いて学んでみませんか！

■ 開催日時

※1クールあたり3回開催。時間は午前9時30分から午前11時30分。

（第1クール）

1回目... 5月11日 | 木 |
2回目... 5月24日 | 水 |
3回目... 6月 6日 | 火 |

（第2クール）

1回目... 10月14日 | 土 |
2回目... 10月21日 | 土 |
3回目... 11月 4日 | 土 |

（第3クール） 令和6年

1回目... 2月20日 | 火 |
2回目... 3月 1日 | 金 |
3回目... 3月12日 | 火 |

（夜間実施） ※1クールあたり2回開催。時間は午後6時30分から午後8時30分。

1回目... 6月30日 | 金 | 2回目... 11月25日 | 土 |