令和7年度 チャレンジ！

体重・お腹周り・健診結果が気になる方！必見！

健康づくりセミナー

昨年度の修了者の改善率100%!!(腹囲,体重,体脂肪の減少など)

3～6回教室に参加し、内臓脂肪・体重減少などを目指していく教室です。

講義やグループワークなどを通して、健康的にやせるためのヒントをお伝えします!

それぞれの目標に向け、保健師・管理栄養士があなたの頑張りをサポートします!

対象・時間・場所・申込

対　象：30歳～74歳の三浦市民

時　間：9:00～11:30

場　所：三浦合同庁舎内2階

申　込：健康づくり課に電話(随時受付中)

☎046-882-1111(内線372・373・374)

(参加者の声)

内容・日程(何月からでも参加可)

①「自分のからだを知ろう」

・食事と生活習慣病の関係
・体組成結果の解説
・体重1Kgの減らし方　など

～日程～

令和7年 4月　7日(月)
7月10日(木)
10月10日(金)
令和8年 1月　6日(火)

②「太る原因はここにある!」

・健診結果の見方
・油についての話
・グループワーク(食事)など

～日程～

令和7年 5月12日(月)
8月　7日(木)
11月　7日(金)
令和8年 2月 10日(火)

③「痩せるためのヒント」

・運動についての話
・食生活についての話
・グループワーク(運動)など

～日程～

令和7年 6月　9日(月)
9月 11日(木)
12月 12日(金)
令和8年 3月 10日(火)

※3回(①～③を1回ずつ)の参加で1クール。最大2クール(6回)まで参加できます。

「健康づくりセミナー」特別編！運動教室！

健康づくりスペシャルセミナー

健康づくりセミナーでは講義だけでなく、下記の日程で運動教室も開催しています！
様々な運動を通して「からだを動かすって気持ちがいい」をぜひ体験してください！
※「健康づくりセミナー」の参加者は優先的に申込み（申込開始日前に申込み）できます。

日時	申込開始日	内容	場所
5月29日（木） 9:30～12:00	5月1日（木）	【みうらワクワク！ウォーキング】 「ウォークボランティアみうら」の方々が、 あなたの知らない「みうら」を案内してくれます！ 今回は岩堂山と宮川公園をワクワク！ウォーキング！	<集合場所> 三浦合同庁舎内2階
6月10日（火） 9:30～11:30	5月13日（火）	【運動の効果を高めよう】 健康運動指導士の鈴木裕子先生が、運動の効果や 日常生活に取り入れやすい実践的な運動を紹介！ 手軽に取り組み、運動へのハードルを下げましょう！	潮風アリーナ研修室
8月22日（金） 9:30～11:30	7月25日（金）	【老若男女誰でも楽しいヨガ】 ヨガインストラクターの横山紀子先生が、 誰でも楽しく実践しやすいヨガを教えてくれます！ カラダがかたい人もご心配なく！	潮風アリーナ研修室
9月12日（金） 9:30～11:30	8月15日（金）	【運動の効果を高めよう】 健康運動指導士の鈴木裕子先生が、運動の効果や 日常生活に取り入れやすい実践的な運動を紹介！ 6月に続き2回目の参加も、復習としておすすめ！	潮風アリーナ研修室
11月18日（火） 9:30～11:30	10月21日（火）	【ラテンのリズムにのって！ズンバ！】 ズンバインストラクターの大滝由美子先生が、 手軽に楽しくできるズンバをレクチャーします！ 初めてでも大丈夫！誰でも楽しくエクササイズできます！	潮風アリーナ研修室
1月29日（木） 9:30～12:00	1月5日（月）	【みうらワクワク！ウォーキング】 「ウォークボランティアみうら」の方々が、 あなたの知らない「みうら」を案内してくれます！ 今回は黒崎の鼻で絶景を楽しみながらワクワク！ウォーキング！	<集合場所> 初声市民センター
2月中旬～下旬 午後	2月2日（月）	【至高のトレーニングジム体験】 潮風アリーナトレーニングルームのスタッフが トレーニング機器の効果と使い方を丁寧に説明します！ 正しいトレーニングで、効果的なトレーニングジム体験をぜひ！	潮風アリーナトレーニングルーム

【参加方法】健康づくり課へ電話で申込み　☎046-882-1111(内線372・373・374)

【持 ち 物】動きやすい服装、飲み物、タオル、室内運動靴（会場が潮風アリーナの場合のみ）