

参加費無料!

各回限定15名!

令和8年度チャレンジ!

# 健康づくりセミナー

2回以上参加し、「健康づくり」を考える教室です。

こんな方はぜひ!!!

「健診の結果が悪かった」  
「内臓脂肪を減らしたい!」  
「食事を見直したい!」  
「今の健康法であってる?」



1年間の予定(裏面)から  
「講義と「運動実技」  
1回ずつチョイス!!!

あなたの頑張り  
を  
保健師・管理栄養士が  
サポートします!!!

ひとりひとりの  
健康づくりのヒントを  
お伝えします!

## 対象・定員・持ち物・申し込み

対象: 30歳~74歳の三浦市民

(以前本セミナーに参加された方も参加できます)

定員: 各回15名(人数が上限に達した際は抽選等になる場合があります)

持ち物: 筆記用具、飲み物、運動靴(会場が潮風アリーナの場合のみ)

申込: ①健康づくり課に電話 ☎046-882-1111(内線372・373・374)

②e-kanagawa電子申請システム(随時受付中)

※①または②のどちらかの方法でお申し込みください。



e-Kanagawa  
(電子申請システム)  
二次元バーコードから→  
ご予約できます!



詳しい日程は裏面をご覧ください。

# 令和8年度日程表



青と赤の日程、1回ずつ(全2回以上)のご参加をお願いします。(3回目以降の参加も大歓迎!)

	日時	内容		場所
		(前半)	(後半)	
講 義	① 4月8日(水) 9:00~11:30	「自分のからだを知ろう!」 ①体重1kgの減らし方 ②食事と生活習慣病の関係	ラジオ体操 グループワーク	三浦合同 庁舎内2階
	② 6月8日(月) 9:00~11:30	「太る原因はここにある!」 ①健診結果の見方 ②油についての話	ラジオ体操 筋肉トレーニングに挑戦!	三浦合同 庁舎内2階
	③ 8月14日(金) 9:00~11:30	「痩せるためのヒント」 ①運動のはなし ②食生活のはなし	ラジオ体操 食の栄養バランスチェック	三浦合同 庁舎内2階
	④ 12月4日(金) 9:00~11:30	「自分のからだを知ろう!」 ①体重1kgの減らし方 ②食事と生活習慣病の関係	ラジオ体操 グループワーク	三浦合同 庁舎内2階
	⑤ 1月13日(水) 9:00~11:30	「太る原因はここにある!」 ①健診結果の見方 ②油についての話	ラジオ体操 筋肉トレーニングに挑戦!	チェルSea みうら 多目的室①
	⑥ 3月10日(水) 9:00~11:30	「痩せるためのヒント」 ①運動のはなし ②食生活のはなし	ラジオ体操 食の栄養バランスチェック	チェル Seaみうら 多目的室①

運 動 実 技	A 5月14日(木) 9:30~12:00	「正しく学ぼう! 血糖値の基礎知識」	「わくわく!ウォーキング」 ウォークボランティアみうらとともに 「宮川公園」「岩堂山」を歩きます。	三浦合同 庁舎内2階
	B 7月17日(金) 9:30~12:00	「食事と血糖値の関係」	「実践できる運動紹介!」 運動指導士の鈴木裕子先生による 運動時間!みんなで良い汗流そう!	潮風アリーナ 研修室
	C 9月18日(金) 9:30~12:00	「健康は姿勢から! 正しい姿勢は 取れていますか?」	「誰でも楽しいヨガ」 ヨガインストラクター横山紀子先生 が教えてくださいます。 ヨガで気持ちもリフレッシュ!	潮風アリーナ 研修室
	D 10月26日(月) 9:30~12:00	知って得する! 「腸活のはなし」	「実践できる運動紹介!」 運動指導士の鈴木裕子先生による 運動時間!みんなで良い汗流そう!	初声市民 センター講堂
	E 11月17日(火) 9:30~12:00	今日から挑戦! 「血圧の下げ方」	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 大滝由美子先生による 楽しいズンバを体験!!!	潮風アリーナ 研修室
	F 2月10日(水) 9:30~12:00	「塩分バランスで変わる! あなたの健康!」	「わくわく!ウォーキング」 “ウォークボランティアみうら”と共に 「河津桜」を見に行きます!	チェルSea みうら 多目的室①



青と赤の日程それぞれ1回ずつご参加ください。

連続していなくても差し支えありません。

※プログラムは変更する場合があります。ご了承ください。