

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回継続して参加し、内臓脂肪・体重の減少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または
e-kanagawa(随時受付中)

☎046-882-1111(内線372・373・374)

e-kanagawa

(電子申請システム) から
申込が可能になりました!

こちらの→
バーコードから
ご予約できます!



内容・日程

①「自分のからだを知ろう」

- ・食事と生活習慣病の関係
- ・測定結果の解説
- ・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



今年度より、30歳から74歳の三浦市民の方、どなたでも参加が可能になりました!!!

様々な運動を通して「からだを動かすって気持ちいい」をぜひ体験してください

※「健康づくりセミナー」の参加者・卒業生は優先申し込み(期日前に)ができます。

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ださい! 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)