

令和6年度 みつまた会

糖尿病や高血圧をはじめとする生活習慣病予防を目的とした健康づくり教室と
体力づくりBG塾（中高年の居場所づくり事業）がコラボし毎月1回集まり、
定例活動を行います。

みんなでわいわいと楽しみながら健康について学びませんか？気軽にご参加ください♪

■定例会 原則毎月第3水曜日 午前9時30分～11時30分

■会場 佐治保健センター または 佐治町B&G海洋センター

■内容 定例ですること

- ① 健康チェック（血圧・体脂肪の測定、尿測定など）
- ② 近況報告・情報交換
- ③ しゃんしゃん体操の実施

■会の運営について

◇みんなで協力して会を運営します

- ・会場の準備と片づけ：血圧計・体脂肪計を運搬します
- ・会の終わりには次回の会の内容を確認します

◇会員の約束ごと

- ・年1回は健康診断を受診し、健康チェックします
- ・料理実習の食材費（自己負担500円程度）です



実施月日	会場	内容	講師
4月17日(水)	佐治町B&G海洋センター	今からでも遅くない元気になる 秘訣（柔軟体操など）	運動指導員
5月15日(水)	佐治町B&G海洋センター	ウォーク	
6月19日(水)	佐治保健センター	栄養士による講話&調理実習①	栄養士
7月17日(水)	佐治保健センター	ためになる健康のお話し	医師
8月21日(水)	佐治町B&G海洋センター	ニュースポーツ	
9月18日(水)	佐治保健センター	最新のお口の健康法	歯科衛生士
10月16日(水)		用瀬交流会（町外ウォーク）	
11月20日(水)	佐治町B&G海洋センター	お楽しみ会	
12月18日(水)	佐治保健センター	栄養士による講話&調理実習②	栄養士
1月15日(水)	佐治町コミュニティセンター	座ってできる運動実践 柔軟編	運動指導員
2月19日(水)	佐治保健センター	血糖測定で健康チェック	
3月19日(水)	佐治町B&G海洋センター	次年度計画、まとめ	

【問い合わせ先】 佐治町総合支所市民福祉課 保健師 電話：0858-71-1914