



さつき会【令和7年度事業計画】



糖尿病や高血圧をはじめとする生活習慣病予防を目的に、月に1回活動をしています。
みんなで交流しながら一緒に健康について学んでみませんか？ぜひお気軽にご参加ください！

- ★対象：糖尿病や高血圧をはじめとする生活習慣病予防や健康づくりに関心のある方
- ★時間：午前9時30分～11時30分
- ★場所：用瀬保健センター
- ★持ち物：健康手帳、水分補給できるもの

**まずは興味のある日に
参加してみてください♪**

月 日	内 容	
4月16日（水）	運動	近辺散歩～水辺の楽校～ 雨天時：室内ゲーム
5月21日（水）	運動	ストレッチと筋力トレーニング 講師：Fitness Ja-んぐる
6月18日（水）	運動	近辺散歩～あじさいロード～ 雨天時：室内ゲーム
7月16日（水）	レクリエーション	室内ゲーム
8月20日（水）	学習	お口の健康の話 講師：鳥取市保健所 歯科衛生士
9月17日（水）	学習	栄養の話と血管年齢測定 講師：鳥取市保健所 管理栄養士
10月15日（水）	研修	町外研修 ＊詳細が決定次第おたよりでお知らせします
11月19日（水）	運動	近辺散歩～紅葉狩り～ 雨天時：室内ゲーム
12月17日（水）	学習	食育推進員の話と調理実習 講師：食育推進員
1月21日（水）	運動	室内体操 しゃんしゃん体操など
2月18日（水）	学習	健康に関する話 講師：用瀬町総合支所 保健師
3月18日（水）	その他	今年度の振り返り・来年度の計画づくり

※日時、内容は変更する場合があります

【お問い合わせ】 用瀬町総合支所市民福祉課 電話71-1894 保健師 岡崎