

**ウォーキングクラス ～いつまでも自分の足で歩くために～** ところ▶熊谷市スポーツ・文化村「くまびあ」

対 象：主治医による運動制限のない方

①先着 70 人 ②先着 30 人

1コース2回です。1日のみ参加したい方もご相談ください。

①健康体操&正しい姿勢と歩き方 ②効果的でキレイな歩き方

と き	時 間	内 容	申 込 み
11月	① 13日(水曜)	熊谷市スポーツ・文化村「くまびあ」	10月16日(水曜)から
	② 27日(水曜)		
2月	① 7日(金曜)	熊谷保健センター	1月8日(水曜)から
	② 28日(金曜)		

**ヘルスアップ教室 ～運動、始めてみませんか？～** ところ▶熊谷保健センター

対 象：普段運動習慣のない方(主治医による運動制限のない方) 各コース先着 25 人

※年間 1 コースのみご参加いただけます。 ※食事についての講話もあります。

コ ー ス	と き	時 間	申 込 み			
リフレッシュコース (ストレッチ) ・柔軟性を高め怪我予防 ・疲れにくい身体づくり	6月 17日(月曜) 24日(月曜)	14:00～15:30	5月20日(月曜)から			
	7月 1日(月曜) 8日(月曜)					
有酸素運動コース (軽い体操) ・血行促進 ・脂肪燃焼	9月 4日(水曜) 11日(水曜) 18日(水曜) 25日(水曜)	10:00～11:30	8月13日(火曜)から			
	初めての パワートレーニングコース ・筋力アップ ・基礎代謝アップ			10月 10日(木曜) 17日(木曜) 24日(木曜) 31日(木曜)	10:00～11:30	9月9日(月曜)から
				ヨガコース① ～呼吸を整えて 心と体を和らげる～		
ピラティスコース ～体の軸と呼吸を意識して エクササイズ～		1月 10日(金曜) 17日(金曜) 24日(金曜) 31日(金曜)	10:00～11:30			
	ヨガコース② ～呼吸を整えて 心と体を和らげる～	2月 13日(木曜) 20日(木曜) 27日(木曜)			14:00～15:30	1月14日(火曜)から
		3月 5日(木曜)				

**食育推進セミナー ～より良い食習慣づくりを広めよう～** ところ▶熊谷保健センター

対 象：食育に関心のある方

費 用：500円(材料費等)

申込み：8月7日(水曜)から、先着 20人



と き	時 間	内 容
9月	5日(木曜) 13:30～15:00	オリエンテーション、講話「食品衛生と食中毒予防」
	12日(木曜) 10:00～12:30	調理実習「おいしい減塩」
	19日(木曜) 13:30～15:15	講話「食べること」等

**がんばる女性の健康セミナー ～ご自身の健康を考えてみませんか？～**

対 象：おおむね20歳代～40歳代の女性 妊娠中の方は除く

申込み：各地域子育て支援拠点にある申込用紙にて、申し込み期間内にお申し込みください。

と ころ	と き	時 間・内 容
くまっぺ広場第2(くまびあ内)	6月3日(月曜)	10:00～11:35 乳がんの自己触診について・子宮頸がん検診の話 ※詳細は、各施設にお出かけになり、お問い合わせください。
にこにこ(吉見保育所内)	6月13日(木曜)	
パーシモン(なでしこ保育園内)	6月19日(水曜)	
たじまっこ倶楽部(第二田島保育園内)	6月20日(木曜)	
きらきら(荒川公民館内)	6月27日(木曜)	
なかよしクラブ(新里第二保育園内)	9月9日(月曜)	
のびのび(大麻生公民館内)	9月26日(木曜)	
なかよしクラブ(妻沼児童館内)	10月3日(木曜)	

**糖尿病予防教室 ～少しの見直し、あなたの将来を変えます～** ところ▶熊谷保健センター

対 象：市内在住で糖尿病予防に関心のある方(糖尿病を治療中の方は除く)

内 容：1日目▶講話・実技「糖尿病予防の食事のポイント」「実践!体を動かしてみよう」  
2日目▶個別相談(20分程度)の時間は、後日お知らせします。

申込み：5月27日(月曜)から各コース先着 25人です。

コ ー ス	と き
Aコース	1日目：6月25日(火曜) 13:00～15:30
	2日目：7月17日(水曜) または 7月18日(木曜) 9:00～
Bコース	1日目：10月24日(木曜) 13:00～15:30
	2日目：11月14日(木曜) または 11月15日(金曜) 9:00～
Cコース	1日目：1月27日(月曜) 13:00～15:30
	2日目：2月18日(火曜) または 2月19日(水曜) 9:00～

**高血圧予防教室 ～ご自宅の味噌汁の塩分濃度も測れます～** ところ▶熊谷保健センター

対 象：市内在住で高血圧予防に関心のある方(血圧を治療中の方は除く)

申込み：9月9日(月曜)から、各コース先着 25人です。



コ ー ス	と き	内 容
Aコース	10月21日(月曜)	13:00～15:30 講話：正しい知識と日常生活のポイント 高血圧予防の食事のポイント 実技：高血圧予防の運動
Bコース	11月18日(月曜)	