

令和7年度

ご自身とご家族の健康づくりのお手伝い



からだうれしい食事教室

生活習慣病予防のためのコツや日常のお困りごとを
保健師、管理栄養士、歯科衛生士とわかりやすく学びます。



参加費 無料
試食あり
午前10時から

お塩ええとこどり教室 ～高血圧予防～

開催日 6月30日(月)

会場 総合保健センター



申込
開始日 6月2日(月)

血糖値スリム教室 ～糖尿病予防～

開催日 7月29日(火)

会場 大東公民館



申込
開始日 7月1日(火)

毎日骨コツ教室 ～骨粗しょう症予防～

開催日 9月26日(金)

会場 総合保健センター



申込
開始日 9月1日(月)

気になるコレステロール教室 ～脂質異常症予防～

開催日 10月24日(金)

会場 高階公民館



申込
開始日 10月1日(水)

元気パワフル教室 ～フレイル予防～

令和8年

開催日 1月27日(火)

会場 高階公民館



申込
開始日 12月8日(月)

からだスッキリ教室 ～メタボリックシンドローム予防～

令和8年

開催日 2月26日(木)

会場 南公民館



申込
開始日 2月2日(月)

からだうれしい食事教室

💡 血圧・食塩が気になる方 💡

⇒ 🌸 お塩ええとこどり教室へ

「塩」や「高血圧」について正しく知り、すぐに活かせる減塩のコツが学べます。

☆【みそ汁塩分濃度測定】ご希望の方はご家庭のみそ汁（汁のみ）をお持ちください。

☆【ナトカリ比測定】少量の尿で、食事による高血圧のリスクのチェックができます！

💡 血糖値が気になる方 💡

⇒ 🌸 血糖値スリム教室へ

自覚症状の出にくい糖尿病。

生活習慣病を予防するには栄養バランスや運動習慣が大切です。

正しい知識を学び、日々の生活で役立つコツが学べます。

💡 骨量が気になる方 💡

⇒ 🌸 毎日骨コツ教室へ

骨は日々作られ、生まれ変わっています。

骨量のピークは20歳前後で徐々に減少していきます。生活習慣を見直し、骨密度アップの食生活を目指しましょう！

💡 生活習慣病が気になる方 💡

⇒ 🌸 気になるコレステロール教室へ

コレステロールについて知り、動脈硬化や脂質異常症を予防するコツを学べます。

アブラを減らす調理のコツなど参加した日から実践できる情報を手にいれましょう！

💡 いつまでも元気に過ごしたい方 💡

⇒ 🌸 元気パワフル教室へ

年齢を重ねるにつれ、食事量が減ったり、いつも同じメニューになったりしていませんか？今の自分に合った食事を一緒に考えてみましょう！

💡 おなか周りが気になる方 💡

⇒ 🌸 からだスッキリ教室へ

最近おなか周りや体重が気になる・・・
ヘルシーで良いレシピはないかしら・・・
そんなお悩みがある方におすすめ！
食生活と日々できることを学べます。

各講座では各種測定で健康チェックができます（希望者）。測定内容は決定次第ホームページに掲載します。市LINE登録しておくで講座情報など便利でおすすめ！

◆時 間 午前10時～11時30分（受付 9時45分～）

◆対 象 川越市内在住の18歳以上の方

◆定 員 15名（先着順）

◆申込方法 各講座、申込開始日から電子申請（24時間受付）
電子申請は市ホームページ・市LINEから
もしくは、電話（平日9時から17時）となります。

HP（ホームページ）

ID 1006027

二次元コード↓



《 問い合わせ先 》

川越市保健所 健康づくり支援課（総合保健センター内）

電話：049-229-4121

