

# ～健康づくりを応援します～

柏崎市では、健康づくりを応援する教室や相談会を行っています。ぜひ、ご活用ください。

運動を  
始めたい  
あなたに  
おススメ



## 潮の香ウオーク しおか 【予約不要・無料】

- ◆とき：4月から11月の毎月第3木曜日(8月を除く) 9時30分～11時 ※9時20分元気館集合
- ◆ところ：潮風公園ウオーキングロード(元気館正面向側の公園内)
- ◆持ち物：タオル、飲み物、雨具、歩きやすい服装や靴
- ◆その他：雨天、高温の時は中止します。  
不明な時は、当日8時30分以降に電話でお問い合わせください。



## メタボらず体操体験会 メタボ 【予約不要・無料】

内臓脂肪減少を目的とした運動体験、腰痛予防等のミニ講話、体組成測定など

- ◆とき：毎月第4水曜日(1月、5月は第5水曜日) 9時30分～10時30分
- ◆ところ：元気館 ◆持ち物：タオル、飲み物、運動できる服装
- ◆その他：新規参加時と4月、9月、翌年3月に体組成測定(体脂肪率、筋肉率等)を行います。



## 糖尿病予防教室 糖尿病 【要予約】 血糖値改善方法がわかる全4回

- ◆とき：①11月14日(木) ②11月26日(火) ③12月12日(木) ④2月13日(木)
- ◆ところ：健康管理センター
- ◆対象：70歳以下の市民で、血糖値が気になる方やその家族



分かりやすく  
丁寧な内容で  
大人気です



## 糖尿病相談会 糖尿病 【要予約・無料】 1時間の個別相談

- ◆とき：毎月第2・第3水曜日 ◆ところ：元気館
  - ◆時間：①9時～10時②10時30分～11時30分
  - ◆対象：74歳以下の市民で、糖尿病で治療中の方
- ※参加については主治医にお申し出ください。

## 栄養相談会 栄養

健康的な食生活や栄養の取り方など

- ◆とき：毎月第4金曜日 **【要予約・無料・個別相談】**
- ◆時間：①9時～10時 ②10時30分～11時30分
- ◆ところ：元気館

## 運動相談会 運動

メタボ改善や腰膝痛の対処方法など



お口のお手入れ  
方法も紹介  
します

## 歯科健康相談 歯科 【予約不要・無料】 個別相談

- お口の心配ごとを歯科医師にゆっくりと相談できます。
- ◆とき：4月4日(木)8月22日(木)11月21日(木)2025年1月23日(木)
  - ◆受付時間：13時30分～15時30分(時間内で随時受け付け)
  - ◆ところ：健康管理センター



健康づくりでポイントがたまる!

グッピーヘルスケアアプリ

一日の歩数を県内、市内、町内でランキング★  
ウォーキングイベントなどに参加  
するとポイントが付与され、協力店  
舗で特典を受けることができます



## こころの健康相談 ◆電話番号：0257-20-4214(地域保健係) **【来所は要予約・個別相談】**

◆受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時(祝日・年末年始除く)

問合せ先：柏崎市健康推進課健康増進係(栄町18-26元気館)

TEL 0257-20-4213 FAX 0257-22-1077

※詳細は【広報かしわざき】【市のホームページ】でもお知らせいたします。

