-健康づくりを応援等



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

メタボらず体操体験会【<u>予約不要・無料</u>】 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

内臓脂肪減少を目的とした運動体験、

◆とき: 毎月第4月曜日(11月、2月は第3月曜日)9時30分~10時30分

◆ところ: 健康管理センター ◆持ち物: 上履き、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。





潮の香ウオーク

【予約不要・無料】 効果的なウオーキングの方法がわかる

: ①5月19日(月)、②10月20日(月)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。

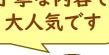
不明な時は、当日8時30分以降に電話でお問い合わせください。



糖尿病予防教室 [要予約] 血糖値改善方法がわかる全4回

◆と き:①11月6日(木) ②11月20日(木) ③12月5日(金) ④2月9日(月)

◆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 丁寧な内容で



糖尿病相談会 【要予約・無料】 I時間の個別相談

※参加については 主治医にお申し出ください。

◆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





お口のお手入 れ方法も紹介 します

健康的な食生活や栄養の取り方など

メタボ改善や腰膝痛の運動方法など

◆と き: 毎月第4金曜日 【要予約·無料·個別相談】

: ①9時~10時 ②10時30分~11時30分

: 元気館

健康づくりでポイントがたまる!



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:11月6日(木)

◆受付時間: | 3時30分~| 5時30分 (時間内で随時受け付け)

◆ところ: 健康管理センター

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★

ウオ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



相談員による

心の健康相談

◆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)



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。

