

～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

メタボらず体操体験会【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

- ◆とき：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
大人気です

糖尿病相談会【要予約・無料】1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



栄養相談会

健康的な食生活や栄養の取り方など

運動相談会

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】
- ◆時間：①9時～10時 ②10時30分～11時30分
- ◆ところ：元気館



お口のお手入れ
方法も紹介
します

歯科健康相談

【予約不要・無料】

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：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）

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。

