

# ～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、12月、3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(InBody)を行います。



## 潮の香ウオーク 【予約不要・無料】

いつもの散歩が運動に変わる！  
～若返りウォーキング～

- ◆とき：①5月18日(月)、②10月22日(木) 9時30分～11時 ※9時20分元気館集合
- ◆ところ：潮風公園ウォーキングロード(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5日(木) ②11月19日(木) ③12月4日(金) ④2月8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(8月は第1・第3) ◆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

## 栄養相談会

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(10月は第5金曜日)
- ◆時間：①9時～10時 ②10時30分～11時30分
- ◆ところ：元気館 【要予約・無料・個別相談】

## 運動相談会

メタボ改善や腰膝痛の運動方法など



## 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5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



相談員による

【来所は要予約・個別相談】

## 心の健康相談

- ◆電話番号：0257-20-4214(地域保健係)
- ◆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。

