









気づく・学ぶ・動く。気軽に立ち寄る健康教室

保健センター主催 「健康デー」のご案内

回覧

益子町では、生活習慣病重症化予防、フレイル対策として「健康デー」を開催しています。「健康デー」では、推定筋肉量などがわかる体組成計測定（予約不要）や栄養相談（要予約）の他、下記の教室を開催します。専門職が、あなたの健康づくりを応援します。

令和8年度日にち	講話・体験 ★試食あり	健康教室の内容（予約不要）
4月21日(火)	医師	自分の体を知ろう 健診のすすめ 
5月12日(火)	運動指導士	深い呼吸でリラックス 心とからだの緊張を解きほぐし、もっと元気に
6月16日(火)	ベジチェック 歯科衛生士	食育と歯の健康（口腔体操） 歯科衛生士の個別相談（10:00～11:30） 
7月14日(火)	理学療法士	暑い夏こそ取り組むフレイル対策 室内でできる体操／熱中症予防 
8月18日(火)	栄養士 ★ビルマ汁	栄養のチカラ ましこのビルマ汁 
9月15日(火)	薬剤師 血管年齢測定	生活習慣病とくすり 薬剤師の個別相談（10:00～11:30）※おくすり手帳
10月20日(火)	医師 ★カルシウム 豊富な食品	いま守る未来の健康 「生活習慣病の重症化予防」 
12月8日(火)	医師	認知症予防とアルコール／コグニ体操
令和9年 1月19日(火)	ベジチェック ★しもつかれ	野菜を食べよう 郷土料理しもつかれ 全日本しもつかれコンテスト第15代鉄人からコツを学ぼう
2月16日(火)	薬剤師 栄養士	いま始めるフレイル対策 お薬とフレイルの関係／低栄養予防／握力測定 薬剤師の個別相談（10:00～11:30）※おくすり手帳
3月16日(火)	運動指導士	こころとカラダのリフレッシュ 自律神経を整えるセルフケア 

【対象】 益子町民の方

【参加費】 無料

【時間】 9時～11時30分

※薬剤師の個別相談は、
おくすり手帳をご持参ください

【講話】 9時30分～

【場所】 益子町保健センター（益子1591-3 益子駅となり）

【問合せ】 益子町保健センター ☎ 0285-70-1121



ホームページは
こちら

身体と頭の

健康教室



運動教室

①運動教室

足腰に不安がある方、筋力をつけたい方向け
オリジナルDVDを見ながら自分のペースで運動が出来ます。

②ますます体操

皆と楽しみながら運動をしたい方向け
インストラクターと一緒にマットや椅子を使った運動を行います。

コグニサイズ (物忘れ予防教室)

脳若返りとして注目の「体を動かしながら脳を鍛える運動」です。
この教室では音楽に合わせてハシゴ状の床を歩きます。
ゲーム感覚の運動を体験しませんか



げんき Day クラブ (介護予防教室)

体操や歌、脳トレ等様々な活動を通して頭と体・口の健康づくりを行う教室です。



【お問い合わせ】

地域包括支援センター ☎70-2550