

R8年度(2026年度)  
知多市

# 健康習慣スタート講座

【対象】  
国民健康保険加入者

生活習慣改善のための運動や食事についての知識を1回で学べる講座を開催します。

管理栄養士考案の昼食もご用意しています。ぜひご参加ください。

## 動いて学ぶ 90分



健康運動指導士  
尾関明美先生

- ◎筋肉を落とさずに、体を引き締める
- ◎日々できるストレッチと筋トレの体験
- ◎運動を続けるコツ

体組成計で、体の中の筋肉量と脂肪量がチェックできます



## 食べて学ぶ 90分

病気を予防する食事や食べ方を学びましょう！

“塩からさ”の比較検査で、自身の味覚レベルを確認

昼食付！



野菜摂取度チェック  
野菜不足かどうかを判定

| 日程   | 6/22(月)            | 8/17(月)            | 10/26(月)            | 12/21(月)            | 3/1(月)             |
|------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| 申込期間 | 5/25(月)~<br>6/8(月) | 6/29(月)~<br>8/3(月) | 8/24(月)~<br>10/9(金) | 11/2(月)~<br>12/7(月) | 1/4(月)~<br>2/15(月) |

時間 10:00~13:00 (受付・計測 9:30~)

場所 保健センター (知多市新知字永井2番地の1)

❁ 定員: 各日12名 (予約制、先着順)

❁ アレルギーのある方は、申込時にお申し出ください

【申し込み・問合せ】

知多市健康推進課

0562(54)1300