

令和4年4月～10月 なるほど納得！健康講座

市内在住・在勤の方を対象に生活習慣病や健康づくりに役立つ講座を保健センターで開催しています。
全て**予約制**です。申込みはお電話で。お気軽にご参加ください。

※新型コロナウイルスの感染状況により、変更になる場合があります。

★健康講話「睡眠時無呼吸症候群について」

睡眠中に呼吸が止まる、寝た気がしない・・・もしかして睡眠時無呼吸症候群かも？
専門医の話を聞いて生活習慣を見直してみませんか。

- 受講料：無料 ※希望者には、講座終了後に血圧測定をします。

日	時
令和4年6月15日（水）	13:30～15:30

★大人のためのオーラルケア講座

2920時間…。1日2回3分、80年間でオーラルケアに費やした場合の時間です。
貴重な時間を無駄にしないためのケアの秘訣をお伝えします。



- 受講料：無料

日	時
令和4年5月30日（月）	13:30～15:00

運動教室

参加条件：①BMI25以上または腹囲基準値
（男性85cm・女性90cm）以上の方
②医師から運動や食事の制限がない方

今年こそ、
おなか周りを
スッキリさせて
みませんか？

★すっきりボディを手に入れたいあなたへ【定員25人】

リバウンドしにくい、科学的根拠に基づく運動や食事の仕方を学べます。
教室の初日と最終日に体組成を測定し、カラダの変化を実感できます！！



- 対象年齢：40～74歳 ●全6回
- 申込み締切：令和4年9月9日（金） ●受講料：1,500円（初日に徴収）

日	時
（全て火曜日 10:00～11:30）	
令和4年9月27日、10月4日・25日、11月8日・29日、12月13日	

★RIZAP×平塚市「からだ」改善計画【定員25人】

RIZAPトレーナーによる運動指導・食事記録に週1回のコメント返信等
現状の体重からマイナス5%を目指します。

参加者の声：
ボディメイク
は楽しい！

- 対象年齢：30歳～50歳代 ●全8回 ●健診結果要提出（今年度または前年度）
- 応募期間：令和4年7月15日（金）～8月1日（月）まで
（郵送またはメールでの申込みも可） ●受講料 24,000円（初日に徴収）

日	時
（全て土曜日 10:00～11:30）	
令和4年10月8日・15日・22日・29日、11月12日・26日、 12月10日・24日	

