

平塚市 健康講座・ヘルスアップ相談のご案内

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。
お気軽にご参加ください。全て予約制のため、申込み方法をご確認ください。

(お申込み・お問合せは、裏面をご覧ください)

健康づくりに関する講座

☆運動体験教室 受講料：無料

スキマ時間でちょいとし はじめませんか♪



★運動不足を感じているけれど、
何から始めたら良いのかがわからない方、
生活の中でできることを知りたい方
におすすめの講座です。

★オンライン講座は、お持ちのパソコン、
タブレットやスマートフォンを使い、お好
きな場所で受講できます。ビデオはON・
OFF どちらでも参加可能です。

※通信料は受講者負担になります



《オンラインでの受講》 定員60名(先着順)
～肩こり予防編～ イスに座ってできる運動が中心です。
令和6年6月22日(土) 10:00～11:00

参加条件：①と②の条件に該当する20～64歳の方
①医師から運動を制限されていない
②オンライン（ZOOM）での受講が可能

申込み方法：電子申請
二次元コードからの申込



【申込締切：6月16日(日)】

《保健センターでの受講》 定員30名(先着順)

令和6年9月18日(水) 10:00～11:30

参加条件：医師から運動を制限されていない20～64歳の方

申込み方法：電話または電子申請
二次元コードからの申込み



【申込み締切：9月12日(木)】

☆肥満予防・改善教室(2か月短期集中教室)

すっきりボディを 手に入れたいあなたへ (全5回 土曜日)



★運動博士監修！リバウンドしにくい、科学的
根拠に基づく食事や運動のポイントを2
か月間で分かりやすく学ぶことができる対
面・オンライン併用の教室

★講座や実技も誰でもできる内容
★バランスのとれた1食分の試食付き！
★体力や体形の改善に効果あり！



《対面・オンライン併用》 定員25名(先着順)
令和6年7月13日・20日、8月3日・24日、9月14日
10:00～11:30 受講料2,000円(初日集金)

※初日は講座終了後に試食体験(12時30分まで)
※8月の2日間はご自宅等からオンライン受講(ZOOMを使用)

参加条件：①と②の条件に該当する30～59歳の方
①BMI25以上または腹囲が男性85cm、女性90cm以上
②医師から運動や食事の制限をされていない

申込み方法：電子申請
二次元コードからの申込み




【申込み締切：6月28日(金)】

【お問合せ・電話申込み先】平塚市健康課(保健センター) TEL0463(55)2111

☆歯に関する健康教室

受講料：無料


【申込み方法：電話】

<p>大人のための</p>  <p>「むし歯予防」講座</p>	<p>令和6年5月22日(水) 13:30~15:00</p> <p>「治療したのに、またむし歯ができた」なんてことはありませんか？年代とともにむし歯になりやすい場所は変化します。大人の方に知ってほしいむし歯予防のポイントをお伝えします。</p>
<p>大人のための</p> <p>「オーラルケア」講座</p>	<p>令和6年7月30日(火) 13:30~15:00</p> <p>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。</p>

☆健康講話(専門医の話)

受講料：無料

【申込み方法：電話】

<p>睡眠時無呼吸症候群</p> 	<p>令和6年6月2日(日) 13:30~16:00</p> <p>睡眠中に呼吸が止まる、寝た気がしないことはありませんか？睡眠時無呼吸症候群は、睡眠障害や高血圧などの原因の一つです。この機会に、原因や治療、予防方法などについて専門医の話を聞いてみませんか？</p> <p>講話終了後、ミニ健康測定会を実施します。</p>
---	--

ヘルスアップ相談

相談：無料

【申込み方法：電話】

「血圧が高いと、この先どうなるの？」「糖尿病にならないためには、何に気をつけたらいいの？」
 こんなお悩みに、保健師と栄養士が効果的な生活習慣改善方法を一緒に考え、アドバイスします！
 お気軽にご利用ください。

【会場】平塚市保健センター 【相談方法】来所(予約制)

【対象】生活習慣病や健康について気になる方

【予約時間】予約は30分刻み おひとり1時間程度

午前 9:30~10:30 午後 1:30~2:30

令和6年4月	12日(金) 午前	24日(水) 午後
5月	17日(金) 午前	29日(水) 午後
6月	7日(金) 午前	26日(水) 午後
7月	12日(金) 午前	31日(水) 午後
8月	9日(金) 午前	28日(水) 午後
9月	13日(金) 午前	25日(水) 午後
10月	11日(金) 午前	30日(水) 午後

左記以外の相談日程は
 ホームページをご覧ください。
 二次元コードはこちら

↓↓↓



～健康講座・ヘルスアップ相談のお問合せ・お申込み～

【お問合せ・お申込み先】平塚市健康課(保健センター)

電話申込み・・・TEL0463(55)2111

電子申込み・・・各講座案内の二次元コードを読み取りお申込みください。

【交通】神奈川中央交通バス

平塚駅北口4番線 湘南車検場前下車、徒歩1分

平65系統下島・大島経由田村車庫行 平97系統平間・大島経由伊勢原駅南口行