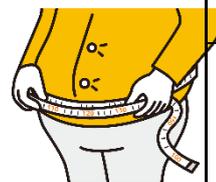


健康づくり講座のご案内

令和7年度

生活習慣病の予防・改善をしたい方に

講座名(定員)	期 日	時 間	内 容	予約期間	
シェイプアップ講座	①	6月25日(水)	13:30~ 15:00	「健診でメタボを指摘された」 「最近腹囲が増えてきた」など、 メタボリックシンドロームを 予防・改善したいけど方法が分か らない方向けに、【医師による講 話】や【運動面】【栄養面】 それぞれ ポイントを絞ってお伝えします！ 働き世代を 応援します!!	5/21~ 6/18
	②	5月30日(金)	18:30~ 20:00		4/25~ 5/23
	③	6月14日(土)	13:30~ 15:00		5/10~ 6/7
	④	5月29日(木)	18:30~ 20:00		4/24~ 5/22
	⑤	6月21日(土)	13:30~ 15:00		5/17~ 6/14



おすすめ
POINT

内臓脂肪測定をお得にできる特典がついた、スタンプカード付き！
(詳しくは申込期間に発行されるチラシをご覧ください!!)



【受講料金】施設利用カードをお持ちの方は550円

【対 象】施設利用カードをお持ちの16歳以上の方

※ 肥満傾向の方(概ねBMIが25以上の方)を優先させていただきます。

【そ の 他】詳しい対象や内容は申込受付期間に発行されるチラシをご覧ください

おすすめ!

ランニング講座 [定員20名]



期 日	時 間	内 容	予約期間
5月10日(土)	13:30~ 15:00	良いフォームで走るための基礎作り ※万人向け	4/5~5/8
11月29日(土)	10:30~ 12:00	自己記録を更新するために早く走るコツ ※10kmを60分以内で走れる方向け	10/25~11/22

※ ご予約時にランニング経験等をお伺いします。

※ 受講料金・申込方法は、中面をご覧ください。

多彩なテーマ!自由に選べる!!

心と体のメンテナンスをしたい方に

講座名(定員)	期日	時間	内容	予約期間
リラクゼーション講座 (20)	① 4月30日(水)	18:30~20:00	ストレス解消や睡眠についての講話 の他、効果的なリラクゼーション方法を体験します。	4/2~4/23
	② 8月30日(土)	10:30~12:00	【4/30】筋膜リリースとストレッチ体験 【8/30】良質な睡眠のためのアロマスプレーづくり体験 ※受講料の他に材料費がかかります。	7/26~8/23
	③ 1月31日(土)	13:30~15:00	【1/31】セルフヘッドセラピー&ジムボールストレッチ体験	12/20~1/24

これから運動をはじめたい方に

講座名(定員)	期日	時間	内容	予約期間
おすすめ! 毎日 テン 10トシ (20)	① 5月29日(木)	10:30~12:00	運動を毎日の生活にちょこっと(+10分)取り入れるための工夫や、自宅で手軽にできる運動を体験します。	4/24~5/22
	② 10月31日(金)	18:30~20:00	【5/29】がん予防に役立つ身体活動編 【10/31】冷え・むくみ対策リンパストレッチ編 【1/29】姿勢美人編※3D姿勢分析測定あり	9/26~10/24
	③ 1月29日(木)	10:30~12:00		12/18~1/22
身体を動かそう講座 楽しく ウォーキング (20)	① 5月30日(金)	10:30~12:00	ウォーキングの効果やフォーム等を学びます。 【5/30】メリットたくさん! 水中・ウォーキング ※プール内で実施!アクアピクス含む	4/25~5/23
	② 10月31日(金)	10:30~12:00	【10/31】足腰強化! 健康・ウォーキング ※健康の森 ウォーキングコース 雨天時は屋内で実施	9/26~10/24
	③ 11月29日(土)	13:30~15:00	【11/29】効率よく脂肪燃焼を狙う! 美・ウォーキング	10/25~11/22

親子で健康について学びたい方に

講座名(定員)	期日	時間	内容	予約期間
おすすめ! 親子講座 【運動】 (10組20名)	① 4月26日(土)	13:30~15:00	親子一緒にからだを動かし、運動の楽しさを感じることで、運動の習慣化につなげます。体育の授業で役立つ内容となっています★	4/5~4/25
	② 7月26日(土)		【4/26】新体カテストで好成绩を出すコツ伝授編 【7/26】基礎体力向上!身体を動かす楽しさ体験編	6/21~7/19
親子講座 【栄養】 (10組20名)	③ 8月2日(土)	10:30~12:30	子どもの食生活の課題(肥満や欠食等)解決に向けた、耳よりな情報を、親子一緒に楽しく学びます★	6/28~7/26
	④ 12月13日(土)		【8/2】宇都宮短期大学コラボクッキング 【12/13】クリスマスパーティークッキング	11/8~12/6

これからの生活をイキイキと過ごしたい方に

講座名(定員)	期 日	時 間	内 容	予約期間
ストップ! ロコモ予防 講座 (20)	① 10月29日(水)	14:00~ 15:30	いつまでも元気でいきいきと過ごすため、骨や筋肉、関節などの運動器を健康に保ち、ロコモティブシンドロームを予防するためのトレーニングを体験します。	9/25~ 10/22

食生活について学びたい方に

講座名(定員)	期 日	時 間	内 容	予約期間		
おすすめ! 食生活基礎編 (15) 	①	8月29日(金)	10:30~ 12:30	料理初心者の方でも、料理の基礎を学んで役立つスキルが身につく講話と調理実習。 毎日食べたい、家族に食べさせたい、素材を生かしたシンプルで健康的な調理を実践します。 【内容】講話 ①食品衛生と食材の選び方、管理方法 ②基本のだしのとり方、味覚について ③食品の栄養素について 調理実習 各回「バランスよくおうち料理」	7/25~ 8/22	
		9月27日(土)			8/23~ 9/20	
		12月6日(土)			11/1~ 11/29	
	食べて健康講座 クッキング編 (15)	①	6月27日(金)	10:30~ 12:30	おいしい! から始める健康長寿のための食事を学ぼう。 生活習慣病予防について、各回テーマにそった講話と調理実習で、減塩でもおいしい家庭で作れるバランス食を学びます! <<テーマ>> ① 高血圧予防の食生活について ② 骨粗鬆症予防の食生活について ③ がん予防の食生活について ④ 糖尿病予防の食生活について ⑤ 脂質異常症予防の食生活について ⑥ 女性の健康美のための食生活について ※「骨粗鬆症予防の食生活について」の回は、希望者に骨密度測定を実施します。 	5/23~ 6/20
			6月28日(土)			6/12~ 7/10
		②	7月17日(木)			9/11~ 10/9
			7月18日(金)			10/16~ 11/13
		③	10月16日(木)			12/18~ 1/15
			10月17日(金)			
		④	11月20日(木)			
			11月21日(金)			
		⑤	1月22日(木)			
			1月23日(金)			
		⑥	3月6日(金)			
			3月7日(土)			

【受講料金】 1日 1,100円

※施設利用カードをお持ちの方は550円で受講できます。

※旧施設利用カードのプリペイドポイントでのお支払いは出来ませんので、あらかじめご了承ください。

※調理実習等や検査時には別途材料費や検査料がかかります。

【対 象】 16歳以上

※親子講座は概ね小学生とその保護者等が参加できます。

【申込方法】 電話又は総合管理事務室(健康づくり課)まで直接お申し込みください。(定員になり次第締め切ります。)

【その他】 ネット予約や詳細については各申込受付期間に発行されるチラシをご覧ください。

都合により日時等変更となる場合もあります。あらかじめご了承ください。

クロールを上手に泳ぎたい方に

講座名(定員)		期 日	内 容 及 び 対 象 者	予 約 期 間
水泳ワンポイント 講座		7月4日 (金)	目的に合わせたクロールのコツをピンポイントで伝授いたします。詳しい内容については、各申込受付期間に発行されるチラシをご覧ください。	5/30～ 6/27
		12月6日 (土)		11/1～ 11/29
水泳講座 金曜日コース (10)	初級	① 5月16日	クロールの基本姿勢や呼吸方法等、ポイントを段階的に学び、実践します。少人数でのレッスンになるので、個人のレベルに合わせて伝授いたします。 ※7回セットでの受講となります。	4/11～ 5/9
		② 5月23日		
	中級	③ 5月30日		
		④ 6月6日		
	上級	⑤ 6月13日		
		⑥ 6月20日		
		⑦ 6月27日		
水泳講座 木曜日コース (10)	初級	① 10月9日	<p>【内 容】</p> <p>《初級》けのびからバタ足を中心に行います。</p> <p>《中級》手回しを中心に行います。</p> <p>《上級》息継ぎを中心にフォームの完成を目指します。</p>	9/4～ 10/2
		② 10月16日		
	中級	③ 10月23日		
		④ 10月30日		
	上級	⑤ 11月6日		
		⑥ 11月13日		
		⑦ 11月20日		
水泳講座 金曜日コース (10)	初級	① 1月16日		12/12～ 1/9
		② 1月23日		
	中級	③ 1月30日		
		④ 2月6日		
	上級	⑤ 2月13日		
		⑥ 2月20日		
		⑦ 2月27日		

【講 師】とちぎ健康づくりセンター 運動実践指導員
 【時 間】14:30～16:00 (受付 14:00～14:20)
 【受講料金】1日 550円

※水泳講座(ワンポイント以外)は、7日間セットでの受講となりますが、料金は各日ごとにお支払いいただきます

【お持ち物】施設利用カード、水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル、飲み物 等
 【申込方法】電話又は総合管理事務室(健康づくり課)まで直接お申し込みください。

- ・施設利用カードをお持ちの16歳以上の方のみ受講できます。
- ・年度内で初めて参加される方を優先させていただきます。
- ・ご本人のレベルを確認させていただくため、ご予約は本人のみとさせていただきます。

無料親子講座を開催します!!

内容：和菓子づくりを体験!! 詳細は4月に発表いたします。

日程：令和7年6月14日(土)



《ご予約・お問い合わせ先》
 とちぎ健康づくりセンター 健康づくり課
 Tel→028-623-5566 9:00～17:00
 火～土曜日(祝日及び休業日を除く)

ネットでのお申込み→
こちらから

