

令和8年度（第29回）

さわやか健康教室 参加者募集

はつらつ生活

応援
します！



「さわやかで つくろう伸ばそう 元気のもと」

いつまでも健康でいきいきと元気に過ごすための三本柱
「運動・栄養・社会参加」のポイントをわかりやすく学ぶことが
できる講座です。

★平成14年度～令和7年度までに計28回、延べ4,451人の方が参加をされています。

- ◆会 場：地域包括ケアセンター 地域の交流スペース
- ◆対 象：町内在住の65歳以上の方
- ◆定 員：15名（新規参加者を優先）
- ◆費 用：無 料
- ◆日 時：裏面の表のとおり（全5回）

※持ち物等は申し込み者に後日通知します。

申し込み：9月14日（月）～9月25日（金）までに
町地域包括支援センターへお申し込み下さい



◎この教室は「鳩山町健康づくりサポーターの会」との
協働事業として開催します。

【お問合せ・申込み】鳩山町地域包括支援センター
☎049-296-7700

さわやか健康教室日程等

	日 程	内 容	講 師 等
1	10月16日（金）	オリエンテーション ・健康づくりサポーターとさわやか健康教室について 『身体と心の元気度アップ講座 ～栄養編～』	町職員（保健師） 東京都健康長寿医療センター 研究所
2	10月21日（水）	【公開講座】 『身体と心の元気度アップ講座 ～運動編～』	パーソナルトレーナー 小山雅弘氏
3	10月28日（水）	自宅でもできるお手軽体操 『身体と心の元気度アップ講座 ～お口の健康編①～』	健康づくりサポーターの会 埼玉県歯科衛生士会 歯科衛生士
4	10月30日（金）	自宅でもできるお手軽体操 『身体と心の元気度アップ講座 ～お口の健康編②～』	健康づくりサポーターの会 埼玉県歯科衛生士会 歯科衛生士
5	11月6日（金）	『身体と心の元気度アップ講座 ～社会参加編～』 修了式	東京都健康長寿医療センター 研究所 町職員

会 場 ： 地域包括ケアセンター
地域の交流スペース

時 間 ： 午後2時00分 ～ 午後3時30分
（受付開始：午後1時40分）

☆3回以上出席された方に修了証をお渡しします。

修了した方は『鳩山町健康づくりサポーターの会』へ入会し、サポーターとして活動することができます。

【健康づくりサポーターの会】

シニア世代がいいき元気に過ごせるよう、町と協働して健康づくりを推進するボランティア組織です。

【お問合せ・申込み】 鳩山町地域包括支援センター
☎049-296-7700