



～1F健康増進フロア～ 2019年度 健康づくり教室・講座のご案内

保健センターでは市民の皆さまの健康づくりをサポートするために各種健康教室を開催しております。あなたにピッタリな健康教室を見つけてぜひご参加ください。

お申込みは実施月の一週目より開始します（土日・祝日除く）。

詳しくは「広報とまこまい」または☎：35-2800（平日8：30～16：30）へお問合せ下さい。

生活習慣病予防教室 ～要予約、無料～

コレステロール・中性脂肪が気になる方へ 私のコレステロール対策

最近、コレステロール・中性脂肪が気になる…という方
コレステロール・中性脂肪対策をはじめましょう。
脂質の話と運動実技、食事の話の2回コースです。

【定員】15名

【対象者】20～74歳の苫小牧市民の方。1年以内の健康診断の結果があればご持参ください。

医師による運動制限のない方。脂質異常症予防に興味のある方。

日程			受付13:00～
9月教室	9月26日（木）	10月 3日（木）	1日目：13:30～15:30
2月教室	2月13日（木）	2月20日（木）	2日目：13:30～14:30

血糖値が気になる方へ 知って防ごう！糖尿病

最近、血糖値が高め…という方、
血糖値の上昇を抑えるポイントをお伝えします。
糖尿病の話と運動実技、食事の話の2回コースです。

【定員】15名

【対象者】20～74歳の苫小牧市民の方。1年以内の健康診断の結果があればご持参ください。

医師による運動制限のない方。糖尿病予防に興味のある方。

日程			受付13:00～
6月教室	6月13日（木）	6月20日（木）	1日目：13:30～15:30
11月教室	11月14日（木）	11月21日（木）	2日目：13:30～14:30

血圧が気になる方へ 自宅でできる 血圧対策

最近、血圧が高めの方、
自宅でできる血圧対策をお伝えします。
血圧の話と運動実技、食事の話の2回コースです。

【定員】15名

【対象者】20～74歳の苫小牧市民の方。1年以内の健康診断の結果があればご持参ください。

医師による運動制限のない方。高血圧予防に興味のある方。

日程			受付13:00～
10月教室	10月17日（木）	10月24日（木）	1日目：13:30～15:30
1月教室	1月23日（木）	1月30日（木）	2日目：13:30～14:30

<生活習慣病予防教室受講にあたって>

※年度内に同じテーマの再受講はご遠慮ください。

※当日の体調によっては安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。

栄養教室のご案内～要予約～

栄養教室

今日からでも実践できる、暮らしの中で役立つ栄養情報を提供します。各教室1回コースです。
※試食代200円

【定員】15名

【対象者】20歳以上の苫小牧市民の方。

内容	日程	時間
太らない間食のとり方	4月25日(木)	受付13:15～
からだに良い油・悪い油	5月30日(木)	
栄養素を捨てない!夏野菜の食べ方	7月25日(木)	
今年は太らない!食事のとり方	9月19日(木)	
食品表示のウソ・ホント	10月31日(木) 2月27日(木)	13:30～14:30
風邪予防～乳酸菌で免疫力UP!～	12月19日(木)	
血糖値!食事でコントロール!	3月26日(木)	

健康・栄養相談 ～予約不要、無料～

保健師・栄養士が健康や栄養に関するご相談をお受けします。予約は不要です。直接会場にお越しください。開催は毎月第2月曜日です(祝祭日の場合は翌週の月曜日となります)。対象は20歳以上の苫小牧市民の方です。

日程			時間
4月8日(月)	5月13日(月)	6月10日(月)	8:30～10:30
7月8日(月)	8月19日(月)	9月9日(月)	
10月21日(月)	11月11日(月)	12月9日(月)	
1月20日(月)	2月10日(月)	3月9日(月)	

- ※お申し込みは、お電話または保健センター1階窓口にて承ります。
- ※各教室、講座は全日程にご参加いただける方を優先いたします。
- ※対象年齢は、2019年4月1日から2020年3月31日の間で該当する方です。
- ※運動教室、運動実技のある教室、講座では参加前に体調確認を行います。
- ※体調確認の結果によっては、安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。
- ※教室等の詳しい内容は、お問合せください。
- ※託児があります。詳しくはお問合せください(お申込みは利用日の1週間前まで)。
- ※日時、内容等が変更となる場合があります。詳しくはお問合せください。
- ※毎月の「広報とまこまい」に教室の日程等が掲載されます。ご覧ください。



みなさまのご利用を、お待ちしております。

<お申込・お問合せ先>

一般財団法人 ハスカッププラザ
苫小牧市保健センター(苫小牧市旭町2丁目9番7号)
電話:(0144)35-2800
受付時間:8:30～16:30(土日・祝日は除く)



運動教室のご案内 ～要予約、無料～

65歳から始める体力UP教室（6回コース）

【定員】15名

【対象者】65歳から74歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

日程（毎週金曜日）		時間
4月教室	4月19日, 4月26日, 5月10日, 5月17日, 5月24日, 5月31日	受付9:30～ 10:00～11:00
6月教室	6月14日, 6月21日, 6月28日, 7月5日, 7月12日, 7月19日	
10月教室	10月11日, 10月18日, 10月25日, 11月1日, 11月8日, 11月15日	
12月教室	12月13日, 12月20日, 1月10日, 1月17日, 1月24日, 1月31日	10:00～11:00
2月教室	2月14日, 2月21日, 2月28日, 3月6日, 3月13日, 3月27日	

※教室当日は、運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。

※教室参加前に毎回体調確認をいたします。

※当日の体調によっては安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。

※6回で1コースとなります。全日程にご参加いただける方を優先いたします。

燃やそう体脂肪！ステップエクササイズ（6回コース）

【定員】15名

【対象者】20歳から64歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

日程（毎週水曜日）		時間
5月教室	5月15日, 5月22日, 5月29日, 6月5日, 6月12日, 6月19日	受付9:30～ 10:00～11:00
7月教室	7月10日, 7月17日, 7月24日, 7月31日, 8月21日, 8月28日	
9月教室	9月11日, 9月18日, 9月25日, 10月2日, 10月9日, 10月16日	
11月教室	11月6日, 11月13日, 11月20日, 11月27日, 12月4日, 12月11日	10:00～11:00
1月教室	1月15日, 1月22日, 1月29日, 2月5日, 2月12日, 2月19日	

※教室当日は、運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。

※教室参加前に毎回体調確認をいたします。

※当日の体調によっては安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。

※6回で1コースとなります。全日程にご参加いただける方を優先いたします。

簡単体験！ストレッチポール（月1回開催）

【定員】15名

【対象者】20歳以上の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

日程		時間
4月15日（月）	11月11日（月）	受付13:00～ 13:30～14:30
5月13日（月）	12月9日（月）	
6月10日（月）	1月20日（月）	
7月22日（月）	2月10日（月）	13:30～14:30
9月9日（月）	3月16日（月）	
10月21日（月）		

※教室当日は、運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。

※教室参加前に体調確認をいたします。

※当日の体調によっては安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。

70歳からの健やか体操教室（月1回開催）

【定員】7名

【対象者】70歳以上の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

5月20日（月）	10月28日（月）	2月17日（月）	受付13:00～ 13:30～14:30
6月17日（月）	11月18日（月）	3月23日（月）	
7月29日（月）	12月16日（月）		
9月30日（月）	1月27日（月）		

※教室当日は、運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。

※教室参加前に体調確認をいたします。

※当日の体調によっては安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。

マシンから始める！からだづくり（トレーニングルーム）～予約不要、無料～

【対象者】健康づくり事業に参加された方で、医師による運動制限のない方。

日程	時間
毎週 月・木曜日	9:30～11:30

※当日は運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。

※ご利用前に毎回体調確認をいたします。

※当日の体調によっては、安全面を考慮しご利用を控えていただくことがあります。

※当日の利用者数により、マシンの利用時間を制限することがあります。

※年度内の利用回数制限があります。

短期講座のご案内～要予約～

ボディエクササイズ

キックやパンチを使った有酸素運動です。
普段運動不足を感じている方、ぜひご参加下さい。
初心者でも大丈夫!! 全6回コースです。

【定員】15名

【対象者】20歳から64歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

日程(毎週金曜日)	時間
8月30日, 9月6日, 9月13日, 9月20日, 9月27日, 10月4日	受付 9:30～ 10:00～11:00

※教室当日は、運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。

※教室参加前に毎回体調確認をいたします。

※当日の体調によっては安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。

※各教室、全日程にご参加いただける方を優先いたします。

骨・コツ教室

骨を丈夫にするためには日々の運動と食事が大切です。
元気な骨づくりを目指しましょう。
骨密度測定、骨についての話、栄養の話、運動実技の
全3回コースです。全日程ご参加頂ける方を優先いたします。

【定員】15名

【対象者】40歳から70歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

医療機関で骨粗しょう症の治療、経過観察中、年度内に参加された方はご遠慮ください。

日程				時間
4月教室	4月10日（水）	4月17日（水）	4月24日（水）	受付13:00～ 13:30～15:00
6月教室	6月27日（木）	7月4日（木）	7月11日（木）	
11月教室	11月28日（木）	12月5日（木）	12月12日（木）	
費用	試食代・・・200円			