令和8年度 さわやか健康講座

【申込み・問合せ先】

●電子申請で申込みの方

各講座のＱＲコードを読み取り、必要事項を入力

●電話での申込みの方（問合せ先）

十和田市健康増進課（十和田市保健センター）

☎０１７６－５１－６７９１

市HPは
こちら↓

受講した方には十和田市健康アプリ「とわ歩゜」のポイント100Ｐを差し上げます！

【十和田市健康都市宣言推進講演会×とわだ市民カレッジ第２講座】

1 大人こそ楽しもう！むずかしくない食育

講師：料理家/食育インストラクター　和田（わだ）　明日香（あすか）　氏

健康応援イベントも開催！（12:30～）

★健康づくりに関する展示　★缶バッジ作り　★血圧・血管年齢測定
★推定野菜摂取量の測定(ベジチェック®)　★ストレス度測定　など

7/4（土） 14:00～15:30 十和田市民文化センター大ホール

※駐車料金（200円）がかかります

申込期間　5/26(火)～7/3(金)

電子申請は
こちらから↓



②③講座は後日オンデマンド配信を行います。詳細は市ＨＰをご確認ください。

2 知って守ろう！血圧と脳の健康

～高血圧予防のための第一歩～

講師：十和田市立中央病院
事業管理者　丹野　弘晃　氏

8/17（月） 14:00～15:30 十和田市保健センター大ホール

申込期間
7/1(水)～8/14(金)

電子申請は
こちらから↓

3 ゲートキーパーってなに？

～身近な人を支える役割を知ろう～

講師：弘前大学大学院保健学研究科
総合リハビリテーション科学領域
准教授　田中　真　氏

9/9（水） 13:30～15:30 十和田市保健センター大ホール

申込期間 8/3(月)～9/8(火)

電子申請は
こちらから↓

4 【糖尿病予防講演会】

薬剤師の相談・健康に関する測定コーナーもあります♪

1部 **血管の健康を支えるお口の管理**

～糖尿病・高血圧と歯周病の深い関係～

講師：上十三歯科医師会 会長　大友 聡之　氏

2部 **薬局の上手な活用法**

講師：(一社)青森県薬剤師会上十三支部 理事
※青森県薬剤師会上十三支部　関野　豪貴　氏
市民のための「薬と健康フォーラム」ｉｎとわだ　共催

10/25（日） 9:30～12:00 十和田市交流センターとわふる

申込期間 10/1(木)～10/23(金)

電子申請は
こちらから↓

5 運動で高血圧を改善！理学療法士が教える運動法

講師：青森県立保健大学健康科学部
理学療法学科
新岡　大和　氏

11/19（木） 13:30～15:00 十和田市保健センター大ホール

申込期間 10/1(木)～11/18(水)

電子申請は
こちらから↓