

令和6年度

市では、市民の皆さまの健康寿命延伸のため「十和田市健康都市宣言」を推進し、健康に関する講座を開催します。

さわやか健康講座

開催日時/ 申込開始日	内 容	開催会場/ 定員数
7月3日(水) 13:30~15:00	①「医師が教える！骨粗しょう症予防 ～病態と予防法についてのお話～」 ②「理学療法士おすすめ！転ばない身体づくり」	十和田市 保健センター 大ホール
申込開始 6月3日(月)	講 師:十和田市立中央病院 ①副院長 板橋 泰斗 氏 ②リハビリテーション科 主任理学療法士 川門前 洸太 氏	定員 80名
9月11日(水) 13:30~15:15	「こころもカラダもすっきり！快適睡眠術」	十和田市 保健センター 大ホール
申込開始 8月1日(木)	講 師:一般社団法人日本快眠生活研究所 上級睡眠健康指導士 濱田 隆晴 氏 ※講演前にボランティア団体「こころの会」による紙芝居を行います。	定員 80名
10月18日(金) 13:30~15:00	「プラス10分で生活習慣病予防！ ～運動が苦手な人も楽しく続けられる 運動を教えます～」	屋内グラウンド 「こまかいどーむ」
申込開始 9月2日(月)	講 師:健康運動指導士 加藤 智子 氏	定員 80名
11月14日(木) 14:30~16:00	世界糖尿病デー 「糖尿病予防～自分のために何を食べる？～」	十和田市 保健センター 大ホール
申込開始 10月1日(火)	講 師:十和田市立中央病院 栄養科 主任栄養士 高屋 千晶 氏	定員 80名

これまで実施していた紙の健康とわだポイントラリーは終了となりました。

令和6年10月から、新たに健康管理アプリをスタートします。アプリ開始のお知らせや登録方法等については、市公式LINE、ホームページ、広報、駒らん情報めーる等でお伝えします。

<問合せ・申込み先>

十和田市健康増進課(十和田市保健センター)

☎ 0176-51-6791

- ・申込み時に、「氏名」「生年月日」「電話番号」「希望の講座」を伺います。
- ・申込みをしていない方の当日の来場はご遠慮ください。

