

市では「**十和田市健康都市宣言**※」を推進し、市民の皆様の健康寿命延伸のために健康講座を開催しています。
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。

※誰もが生き生きと暮らすことができるよう、市民と行政が一体となって、「健康都市」をめざすことを宣言するものです。内容は裏面をご覧ください。

令和7年度 さわやか健康講座

	日 時	内 容	開催会場
第1回	7月13日(日) 14:00～15:30	【十和田市健康都市宣言推進講演会】 テーマ:「大切にしたい自分の体～2度の子宮がんを経験して～」 講 師:タレント 原 千晶 氏 ※市スポーツ・生涯学習課「とわだ市民カレッジ第2講座」共催 健康応援イベントも開催(13:00～) 健康づくりに関する展示、乳がんモデルの展示、 血管年齢測定、骨波形測定(骨ウェーブ)、 推定野菜摂取量の測定(ベジチェック®) など	十和田市民文化センター 大ホール
	申込期間 5月18日(日)～ 7月11日(金)		
第2回	8月22日(金) 13:30～15:00	テーマ:「時計を味方に！ 時間栄養学で生活習慣病を予防しよう」 講 師:柴田学園大学 健康栄養学科 教授 前田 朝美 氏	十和田市保健センター 大ホール
	申込期間 8月1日(金)～ 8月21日(木)		
第3回	9月10日(水) 13:30～15:00	テーマ:「ひきこもりってなに？ ～生きづらさに寄り添うヒント～」 講 師:ひろさき若者サポートステーション 精神保健福祉士・公認心理師 園木 圭織 氏	十和田市保健センター 大ホール
	申込期間 8月1日(金)～ 9月9日(火)		
第4回	10月26日(日) 9:30～12:00	第1部 テーマ:「医師が教える！心血管疾患予防～生活習慣病に要注意～」 講 師:弘前大学大学院循環器腎臓内科学講座 助教 市川 博章 氏 第2部 テーマ:「薬局の上手な活用法」 講 師:薬剤師会 上十三支部理事 山本 優子 氏 ※青森県・弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター 後援 ※青森県薬剤師会 上十三支部 市民のための「薬と健康のフォーラム」in とわだ 共催	十和田市民交流プラザ トワール
	申込期間 10月1日(水)～ 10月24日(金)		
第5回	11月12日(水) 13:30～15:00	【糖尿病予防講演会】 テーマ:「運動で糖尿病を予防！ こころとからだを守る生活習慣を身につけよう」 講 師:青森県立保健大学 健康科学部 理学療法学科 助手 石沢 菜 氏	十和田市保健センター 大ホール
	申込期間 10月1日(水)～ 11月11日(火)		

【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、必要事項をご入力ください。

電話で申込みの方(お問合せ先)

➡ 十和田市健康増進課(十和田市保健センター) ☎0176-51-6791

申込み時に、「氏名」「年齢(講座日時点)」「電話番号」「希望の講座」を伺います。



スマートフォンをお持ちの方は、事前に十和田市健康アプリ「とわ歩」をご登録ください。当日、ポイント獲得のためのイベントコードをお伝えします。

