

令和8年度

# あま市成人保健事業年間予定表

対象者：40歳以上

内容：体ほぐしや体操で筋肉を丈夫にして、転倒や骨折を予防する教室です。骨盤底筋群や自律神経などを整えます。

## ワクワクからだ教室 (予約不要)

会場	実施日						時間	持ち物
甚目寺保健センター	4月10日(金)	5月1日(金)	6月19日(金)	7月10日(金)	8月7日(金)	9月18日(金)	午前9時30分～11時	飲み物 タオル等 (上履き不要)
	10月9日(金)	11月6日(金)	12月4日(金)	R9.1月22日(金)	2月5日(金)	3月5日(金)		
七宝保健センター	4月17日(金)	5月8日(金)	6月5日(金)	7月17日(金)	8月21日(金)	9月25日(金)		
	10月23日(金)	11月20日(金)	12月18日(金)	R9.1月8日(金)	2月26日(金)	3月26日(金)		
美和総合福祉センター すみれの里	4月24日(金)	5月22日(金)	6月26日(金)	7月24日(金)	8月28日(金)	9月4日(金)		
	10月2日(金)	11月27日(金)	12月25日(金)	R9.1月15日(金)	2月19日(金)	3月19日(金)		

## ウォーキングあま (予約不要)

対象者：希望者

ウォーキングコース	距離	集合場所	実施日	時間	問合せ先	持ち物
蜂須賀コース	4.0 km	美和保健センター	4月7日(火)	午前9時30分～11時30分頃	美和保健センター	飲み物 タオル等 帽子等
七宝焼コース	5.6 km	七宝保健センター	5月12日(火)		七宝保健センター	
正則コース	4.7 km	美和保健センター	10月20日(火)		美和保健センター	
おまつコース	5.0 km	七宝焼アートヴィレッジ	11月11日(水)		七宝保健センター	
鎌倉街道コース	4.4 km	上萱津コミュニティ防災センター	12月9日(水)		甚目寺保健センター	
篠田コース	4.9 km	篠田防災コミュニティセンター	R9.1月12日(火)		美和保健センター	
ふれあい橋コース	4.0 km	七宝保健センター	2月9日(火)		七宝保健センター	
森ヶ丘公園コース	4.7 km	森ヶ丘公園	3月9日(火)		甚目寺保健センター	

※雨などの天候による開催・中止の判断は当日午前8時30分に行いますので、ウォーキングの有無に関しては、問合せ先の保健センターにご確認ください。

## いきいき体操 (予約不要)

対象者：希望者

内容：DVDによる健康増進・体力向上のためのエアロビ、あま体操

会場	実施日	時間
七宝保健センター	火・木・金(祝日は除く) ※都合により中止になる場合がありますのでご了承ください。	午後4時～4時30分

## 健康相談 (予約不要)

対象者：40歳以上

内容：保健師による血圧測定・健康に関する相談

会場	実施日						時間
人権ふれあいセンター	5月20日(水)	○11月18日(水)					午前9時30分～10時30分
本郷憩の家	4月21日(火)	○7月21日(火)	10月13日(火)	○R9.1月19日(火)			午後1時30分～2時30分
森憩の家	5月20日(水)	○8月26日(水)	11月25日(水)	○R9.2月17日(水)			
新居屋憩の家	6月18日(木)	○9月17日(木)	12月10日(木)	○R9.3月11日(木)			
七宝総合福祉センター	4月27日(月)	○5月25日(月)	6月29日(月)	7月27日(月)	○8月17日(月)	9月28日(月)	午前10時～11時
	10月26日(月)	○11月30日(月)	12月21日(月)	R9.1月25日(月)	○2月15日(月)	3月29日(月)	
美和総合福祉センター すみれの里	4月6日(月)	5月11日(月)	○6月22日(月)	7月13日(月)	8月3日(月)	○9月7日(月)	午前9時30分～10時30分
	10月5日(月)	11月2日(月)	○12月7日(月)	R9.1月4日(月)	2月1日(月)	○3月1日(月)	

○の日は体組成計で体脂肪率や筋肉量、体内年齢などを計測できます。

## 各種個別相談 (要予約)

会場	内容
甚目寺保健センター 七宝保健センター 美和保健センター	保健師による健康相談、栄養士による栄養相談、歯科衛生士による歯科相談があります。(栄養士、歯科衛生士への相談は、甚目寺保健センターに電話をしてください)

## 介護予防教室

対象者：65歳以上

内容：軽い体操に加え、口や栄養の講話を通じ、心身の健康づくりを目的とした教室です。仲間と楽しみながら、元気に暮らせる心と体を作りましょう。

## はつらつクラブ (予約不要)

会場	実施日						時間
甚目寺保健センター	4月20日(月)	5月18日(月)	6月15日(月)	☆7月27日(月)	8月17日(月)	9月28日(月)	午前10時～11時30分
	10月19日(月)	11月16日(月)	12月21日(月)	R9.1月18日(月)	2月15日(月)	3月15日(月)	
坂牧コミュニティ防災センター	4月24日(金)	5月22日(金)	6月26日(金)	7月24日(金)	8月28日(金)	9月25日(金)	午後1時30分～3時 (上履きが必要です)
	10月23日(金)	11月27日(金)	12月25日(金)	R9.1月22日(金)	2月26日(金)	3月26日(金)	
上萱津コミュニティ防災センター	4月13日(月)	5月11日(月)	6月8日(月)	☆7月13日(月)	8月10日(月)	9月14日(月)	午後1時30分～3時 (上履きが必要です)
	10月5日(月)	11月9日(月)	12月14日(月)	R9.1月18日(月)	2月8日(月)	3月8日(月)	
七宝保健センター	4月9日(木)	5月14日(木)	6月11日(木)	☆7月2日(木)	8月6日(木)	9月3日(木)	午前10時～11時30分
	10月8日(木)	11月12日(木)	12月10日(木)	R9.1月14日(木)	2月4日(木)	3月11日(木)	
篠田防災コミュニティセンター	4月7日(火)	5月12日(火)	6月2日(火)	☆7月7日(火)	8月4日(火)	9月1日(火)	午後1時30分～3時
	10月6日(火)	11月10日(火)	12月1日(火)	R9.1月5日(火)	2月2日(火)	3月2日(火)	
美和保健センター	4月15日(水)	5月20日(水)	6月17日(水)	☆7月15日(水)	8月19日(水)	9月16日(水)	午前10時～11時30分
	10月14日(水)	11月18日(水)	12月16日(水)	R9.1月20日(水)	2月10日(水)	3月17日(水)	

問合せ先：高齢福祉課地域包括支援センター ☎052-444-3159 ☆の日は歯科医師による講話もあります。

## 地域包括支援センターにお気軽にご相談ください!

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域でいつまでも健やかに生活していけるように、介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的に支えるための相談窓口です。高齢者に関するご相談がありましたら、以下の窓口をご利用ください。

あま市社会福祉協議会 地域包括支援センター (窓口は3か所にあります)

甚目寺総合社会館内 ☎052-443-4291(代)

七宝総合福祉センター内 ☎052-441-1681(代)

美和総合福祉センターすみれの里内 ☎052-446-0611(代)



## 食育ボランティアあじさいによる講座 (要予約)



教室名	対象者	実施場所	実施日	時間	内容	申込み
野菜をたくさん摂ろう! (簡単にだしを取る方法でたっぷり野菜料理)教室	市内在住の方	美和保健センター	10月14日(水)	午前9時30分～正午	各教室 定員12名 費用 500円程度	9月14日(月)～9月30日(水)
時間をかけずに簡単調理! (忙しい時でも簡単にできる時短料理)教室			R9.2月10日(水)			R9.1月12日(火)～1月28日(木)

## 生涯学習講座 (要予約)

教室名	対象者	実施場所	実施日	時間	受講料	持ち物	問合せ	その他
バランスボールでココロとカラダのメンテナンス	あま市在住・在勤または在学の一般(18歳以上) 定員 15名	七宝公民館 2階講堂	5月8日(金) 5月15日(金) 5月22日(金) 5月29日(金) 6月5日(金)	午前10時～11時30分	1,500円 教材費なし	タオル 飲み物	七宝公民館(月曜休館) ☎052-444-2511	動きやすい服装で受講してください。

### ご利用の注意

- あま市に住民票のある方が対象です。(献血を除く。)
- 日程を変更する場合がありますので毎月の広報でご確認ください。



「暴風警報」「暴風雪警報」「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震警戒)」が発表された場合、各事業は中止または延期となります。

予約  
問合せ先

健康推進課 甚目寺保健センター ☎052-443-0005  
七宝保健センター ☎052-441-5665  
美和保健センター ☎052-443-3838