

令和7年度

あま市成人保健事業年間予定表

ワクワクからだ教室

(予約不要)

対象者：40歳以上

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。

会 場	実 施 日						時 間	持ち物
甚目寺保健センター	4月11日(金)	5月9日(金)	6月6日(金)	7月11日(金)	8月8日(金)	9月12日(金)	午前9時30分～11時	飲み物 タオル等 (上履き不要)
	10月10日(金)	11月14日(金)	12月5日(金)	R8.1月9日(金)	2月13日(金)	3月6日(金)		
七宝保健センター	4月18日(金)	5月16日(金)	6月20日(金)	7月18日(金)	8月22日(金)	9月19日(金)		
	10月17日(金)	11月21日(金)	12月19日(金)	R8.1月23日(金)	2月20日(金)	3月13日(金)		
美和総合福祉センター すみのの里	4月25日(金)	5月23日(金)	6月27日(金)	7月25日(金)	8月29日(金)	9月26日(金)		
	10月24日(金)	11月28日(金)	12月26日(金)	R8.1月30日(金)	2月27日(金)	3月27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	問合先	持ち物
平成プロムナードコース	4.6	甚目寺総合福祉会館	4月9日(水)	午前9時30分～11時30分頃	甚目寺保健センター	飲み物 タオル等 帽子等
おまつコース	5.0	七宝焼アートヴィレッジ	5月14日(水)		七宝保健センター	
鎌倉街道コース	4.4	上萱津コミュニティ防災センター	6月11日(水)		甚目寺保健センター	
蜂須賀コース	4.0	美和保健センター	10月14日(火)		美和保健センター	
ふれあい橋コース	4.0	七宝保健センター	11月11日(火)		七宝保健センター	
正則コース	4.7	美和保健センター	12月9日(火)		美和保健センター	
甚目寺観音コース	4.5	甚目寺総合福祉会館	R8.1月13日(火)		甚目寺保健センター	
七宝焼コース	5.6	七宝保健センター	2月3日(火)		七宝保健センター	
篠田コース	4.9	篠田防災コミュニティセンター	3月10日(火)		美和保健センター	

※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クス、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21日(水)	○11月19日(水)					午前9時30分～10時30分
本郷憩の家	4月15日(火)	○7月29日(火)	10月28日(火)		○R8. 1月27日(火)		午後 1 時30分 ～ 2 時30分
森憩の家	5月21日(水)	○8月27日(水)	11月26日(水)		○R8. 2月25日(水)		
新居屋憩の家	6月19日(木)	○9月18日(木)	12月 4 日(木)		○R8. 3月12日(木)		
七宝老人福祉センター	4月21日(月)	○5月19日(月)	6月23日(月)	7月28日(月)	○8月25日(月)	9月29日(月)	午前10時～11時
	10月27日(月)	○11月17日(月)	12月22日(月)	R8. 1月26日(月)	○2月16日(月)	3月23日(月)	
美和総合福祉センター すみれの里	4月 7 日(月)	5月12日(月)	○6月 2 日(月)	7月 7 日(月)	8月 4 日(月)	○9月 8 日(月)	午前 9 時30分 ～10時30分
	10月 6 日(月)	11月10日(月)	○12月 1 日(月)	R8. 1月19日(月)	2月 9 日(月)	○3月 9 日(月)	

○の日は、体組成計で体脂肪率や筋肉量、体内年齢などを測定できます。

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。 詳細についてはご相談ください。

介護予防教室

はつらつクラブ

(予約不要)

対象者：65歳以上

軽い体操に加え、口腔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。

会 場	実 施 日						時 間
甚目寺総合福祉会館	4月21日(月)	5月19日(月)	☆6月9日(月)	7月14日(月)	8月18日(月)	9月8日(月)	午前10時～11時30分
	10月20日(月)	11月17日(月)	12月8日(月)	R8.1月19日(月)	2月9日(月)	3月9日(月)	
坂牧コミュニティ防災センター	4月18日(金)	5月9日(金)	6月13日(金)	7月11日(金)	8月8日(金)	9月12日(金)	午前10時～11時30分 (上履きが必要です)
	10月10日(金)	11月14日(金)	12月12日(金)	R8.1月16日(金)	2月13日(金)	3月13日(金)	
上萱津コミュニティ防災センター	4月14日(月)	5月12日(月)	6月2日(月)	☆7月7日(月)	8月4日(月)	9月1日(月)	午後1時30分～3時 (上履きが必要です)
	10月6日(月)	11月10日(月)	12月1日(月)	R8.1月5日(月)	2月2日(月)	3月2日(月)	
七宝保健センター	4月17日(木)	5月1日(木)	6月5日(木)	☆7月3日(木)	8月7日(木)	9月4日(木)	午前10時～11時30分
	10月2日(木)	11月6日(木)	12月4日(木)	R8.1月8日(木)	2月5日(木)	3月5日(木)	
篠田防災コミュニティセンター	4月24日(木)	5月8日(木)	6月12日(木)	☆7月10日(木)	8月14日(木)	9月11日(木)	午後1時30分～3時
	10月9日(木)	11月13日(木)	12月11日(木)	R8.1月15日(木)	2月12日(木)	3月12日(木)	
美和保健センター	4月16日(水)	5月7日(水)	☆6月11日(水)	7月9日(水)	8月13日(水)	9月10日(水)	午前10時～11時30分
	10月8日(水)	11月12日(水)	12月10日(水)	R8.1月14日(水)	2月18日(水)	3月11日(水)	

問合先：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)

甚目寺総合福祉会館内
七宝老人福祉センター内
美和総合福祉センターすみのの里内

☎052-443-4291代
☎052-441-1681代
☎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! (手作り焼肉のたれを使った野菜炒め)	市内在住の方	美和保健センター	8月6日(水)	午前9時30分～正午	各教室 定員12名 費用 500円程度	美和保健センター窓口または電話でお申し込みください。	7月14日(月)～7月31日(木)まで
			R8.2月4日(水)				R8.1月13日(火)～1月28日(水)まで

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	申 込 み
バランスボールでココロとカラダのメンテナンス	一般 (18歳以上) 定員 15名	七宝公民館 2階講堂	5月8日(木) 5月22日(木) 6月5日(木) 6月19日(木) 7月3日(木)	午前10時～11時30分	参加費 1,000円 <全5回>	詳しくは各ご家庭に配布する「生涯学習のご案内」をご確認ください。 七宝公民館(月曜日休館) ☎052-444-2511

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も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。

予約問合先

健康推進課

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

☎052-443-0005
☎052-441-5665
☎052-443-3838