

～今日も元気に、未来も元気に～

令和8年度

健康 わくわく塾

参加無料

運動

認知症
予防

食事
栄養

介護
予防

開催期間・内容

6月～11月の木曜日
午後1時30分～4時

健康づくり・介護予防の伝道師と
なって、学んだことを周りの人に
ひろげてみませんか？

受講した講座により修了証・いきいき百歳体操サポーター証をお渡しします。
また受講した講座により、ふれあいの会、つくしの会へ入会できます。
百歳体操サポーター証をお渡しした方は、地域の百歳体操の拠点で活動できます。
講座で学んだことを活かして、地域で活動しませんか？

※日程・内容・修了証の詳細は裏面をご覧ください。


対象者

区内在住で健康づくり・介護予防に
関心のある方

定員

30名 ※定員を超えた際は、過去に受講されていない方を
優先します。

場所

 **藤井組 大正区民ホール**
(大正区役所4階)



〈行政オンライン申込〉

申込み 6/1(月)～

電話、FAX、申込書持参
行政オンラインシステム

* 申込み・問合せ先
大正区役所 保健福祉課(保健活動)3階 32番窓口
TEL:06-4394-9968 FAX:06-6554-7153

令和8年度「健康わくわく塾」参加申込書

(ふりがな)
氏名 _____ 生年月日 _____年 _____月 _____日

住所 大正区 _____

電話番号 (_____) - _____ - _____



できるだけ続けて受講しましょう！

講師：医師、保健師、健康運動指導士、栄養士、歯科衛生士 など

回	実施日	講座内容	
1	6月25日(木)	開講式 / 身近に潜む生活習慣病、健診の必要性	★
2	7月9日(木)	やる気スイッチオン！いきいき百歳体操 いきいき百歳体操サポーターとは？	★ 運動実習
3	7月23日(木)	お口の健康～健口力・免疫力アップ～ かみかみ百歳体操 / 交流会	★ 運動実習
4	7月30日(木)	認知症への対応 / しゃきしゃき百歳体操	★ 運動実習
5	8月6日(木)	身体が喜ぶ食生活～やさしい栄養の話～ いきいき百歳体操	★ 運動実習
6	8月27日(木)	献立の考え方～食事バランスガイド～	🌸
7	9月3日(木)	肥満・脂質異常症・糖尿病予防	★ 🌸
8	9月10日(木)	肥満予防の料理を作ってみよう	🌸 調理実習
9	10月8日(木)	高血圧症・骨粗しょう症予防	★ 🌸
10	10月22日(木)	知っていますか？栄養表示の見方 様々な世代の食育	🌸
11	11月5日(木)	日常に運動をとり入れよう	★ 運動実習 🌸
12	11月12日(木)	みんなの元気の秘訣を知ろう／身近な食品衛生	🌸
13	11月26日(木)	仲間と一緒に健康づくり まとめ / 閉講式	★ 運動実習 🌸

※午前11時の時点で「暴風警報」もしくは「特別警報」が発令されている場合は、中止もしくは延期させていただきます。

健康づくり介護予防総合コース修了証 ➡ ★ のうち6講座を受講した方

いきいき百歳体操サポーター証 ➡ 🎵 のうち3講座(必須:2、13回目)を受講した方

食生活コース修了証 ➡ 🌸 のうち6講座を受講した方

ふれあいの会とは

★ のうち1講座受講で入会できます。
(活動内容)健康体操・切り絵・健康づくり自主活動など

つくしの会とは

食生活コースを修了された方が入会できます。
(活動内容)生涯骨太クッキング・みそづくり など

いきいき百歳体操とは

高齢者の方なら誰でも気軽に参加できる筋力運動で、大正区内でも実施しています。バランス力も高まり、転倒しにくくなるので、骨折して寝たきりになることを予防できます。ぜひ体験してください！