

栄養・運動教室のご案内

血糖値が高い方、メタボが気になる方、フレイル予防には、
食事の見直しと有酸素運動が効果的です。

羽咋市では毎月、食事のワンポイントと有酸素運動の実技を取り入れた教室を開催し、健診結果の改善、生活習慣病予防、フレイル予防のサポートをします。

☆参加者にはUFOポイント100ポイントを進呈します！！

開催日

令和7年	4月16日(水)	5月14日(水)	6月11日(水)
	7月9日(水)	8月20日(水)	9月10日(水)
	10月8日(水)	11月12日(水)	12月10日(水)
令和8年	1月14日(水)	2月18日(水)	3月11日(水)

時 間 13時30分～15時

※要予約（開催日の前日までにお申し込みください）

場 所： 羽咋すこやかセンター 3階ホール

住所：羽咋市鶴多町亀田17番地

参加費： 1回につき 100円

対 象： 羽咋市特定健康診査を受けた方
後期高齢者健康診査を受けた方
健康づくりに興味がある方など



内 容： 生活習慣病予防のための食事と運動の講話
体をほぐす運動、リズム運動、筋肉づくりなどの実技

持ち物： 参加費、お飲み物、タオル、マット、筆記用具
運動しやすい服装と靴でお越しください。会場は土足可能。

運動強度は、心拍数が上がり、汗をじんわりかくレベルです。
現在治療中の方は主治医に相談の上、お申し込みください。

＜お申込み先＞

〒925-8501 羽咋市旭町ア200番地

羽咋市市民福祉部健康福祉課 健康推進係

電話 0767-22-1115 FAX 0767-22-3995