

平塚市 健康講座・相談のご案内

市内在住・在勤の方を対象に生活習慣病や健康づくりに役立つ講座を保健センターで開催しています。
お気軽にご参加ください。各種講座の申込み方法をご確認の上、お申込みください。

健康づくりに関する講座

☆運動体験教室 スキマ時間でちょいトレはじめませんか♪

自宅で続けられる肩こり・腰痛予防のストレッチや体操を体験できます

受講料：無料

《オンラインでの受講》 定員60名（先着順） カメラOFFで参加可

申込者には、アーカイブ配信もあります！気軽にお申込みください



参加条件：①と②の条件に該当する 20～64歳の方

①医師から運動を制限されていない

②オンライン(ZOOM)での受講が可能

申込み方法：電子（二次元コードからの申込み）

6月14日（土） 10:00～11:00



《保健センターでの受講》 各回定員30名（先着順）

保育あり（生後6か月以上の未就学児） 各回5組



参加条件：医師から運動を制限されていない 20～64歳の方

申込み方法：電子（二次元コードからの申込み）

7月14日（月） 10:00～11:30

10月8日（水） 10:00～11:30



監修：スポーツ健康科学博士



仕事で忙しい人のための科学的な体型改善講座

「知って、行動を変える」
自分に合う内容を見つける！

～運動嫌いでも習慣を変えれば痩せられる！バランスのとれた！食分の試食付き～

定員 25 名※先着順 ・ 受講料 2,000 円※初日集金

参加条件：20～59歳の市内在住・在勤者

①と②の条件に該当する者

①腹囲85cm以上で体重増加が気になる

②医師から運動や食事の制限をされていない



★ペア割特典★

2人以上で一緒に参加すると

受講料が半額！

家族、友達等と一緒にぜひ参加を！

日程：6/21・28・7/12・8/2・30・9/27 [全6回 土曜日]

10:00～11:30 ※2回目のみ12時30分終了

※全日程参加できなくても、フォローしていきます！

申込み方法：電子（二次元コードからの申込み）



【お問合せ・お申込み先】平塚市健康課(保健センター) 祝日を除く平日 8:30～17:00

申込方法：電話 0463(55)2111 電子 各講座案内の二次元コードを読み取りお申込み

☆歯に関する健康教室

受講料：無料

【申込み方法：電話】

《大人のためのオーラルケア講座》5月21日（水）13：30～15：00

2920時間…。1日2回3分、80年間でオーラルケアに費やした場合の時間です。貴重な時間を無駄にしないためのケアの秘訣をお伝えします。

《大人のためのむし歯予防講座》7月29日（火）13：30～15：00

「治療したのに、またむし歯ができた」なんてことはありませんか？年代とともにむし歯になりやすい場所は変化します。大人の方に知ってほしいむし歯予防のポイントをお伝えします。

健康相談

ヘルスアップ相談・高血圧予防相談 無料【申込み方法：電話】

高血圧等の生活習慣病予防の個別相談

保健師、管理栄養士が個別の健康づくりプランを作成します。

相談の詳細はホームページをご覧ください。



対象：健康について気になる方

予約は30分刻み、お一人1時間程度

相 談 日 時		
開催月	金曜日午前 (9:30～10:30)	水曜日午後 (1:30～2:30)
4月	11日	23日
5月	16日	28日
6月	13日	25日
7月	11日	30日
8月	8日	27日
9月	12日	24日

健康づくり測定相談

無料【事前申し込み不要】

体組成・血圧・骨密度測定、塩分チェック等を実施し、からだの状態を見える化

対象：市内在住・在勤の20～64歳

相 談 日 時			
6/17 (火)	7/22 (火)	8/5 (火)	9/16 (火)
9：30～11：30 (受付 9:30～10:30)			
※受付時間を過ぎた場合は、測定できないことがあります。			

【お問合せ・お申込み先】平塚市健康課(保健センター) 祝日を除く平日 8：30～17：00

申込方法： **電話** 0463(55)2111 **電子** 各講座案内の二次元コードを読み取りお申込み