

令和7年度「アクティブフィットネス教室」

参加者
募集中！

未来の自分へ挑戦する、健康と体力の10日間！

ご自身の生活を見直し、生活習慣の改善を目指してチャレンジしましょう！
健康運動指導士の指導のもと、身体を健康に導くための教室を実施します。

教室の内容

- 自主トレーニング機器の利用方法の取得
- バランス座布団、バランスパッド等を利用した体幹トレーニング
- ウォーキング
- 栄養講座やグループワーク
- 教室開始と終了時点での姿勢の変化（姿勢チェック）

教室参加でトレーニング室の使用許可証も発行されるので自主トレーニング室が利用できるよ！

栄養講座を開催中！



ボールを使った運動！



参加できる方

- 40歳以上75歳未満のたつの市民の方
 - 介護保険認定を受けていない方
 - 医師から運動の制限がない方
- ※ 現在治療中の方は、必ず主治医の許可を得てください。

当てはまるなら！

- メタボリックシンドロームの判定を受けた方、その疑いがある方
- 体格、腹囲、血圧、血糖値が気になる方
- 栄養や運動に関して興味のある方

メタボリックシンドロームの予防や重症化を防ぐことなどを目的として、運動や栄養などから生活習慣を改善し、健康寿命を延ばすことを目指す教室です！

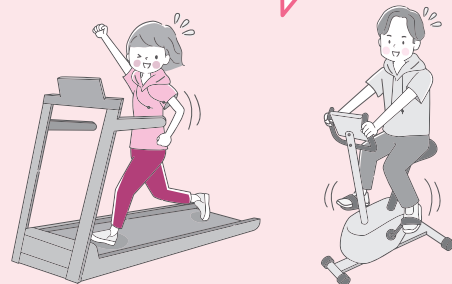
参加の動機

- 服を着こなすため
- トレーニングが自己流であったため
- 知人から誘ってもらったため
- 食事をバランスよく摂取するため
- 筋力や体力をつけたいため

参加後の感想

- 毎回楽しく参加することができた
- 内容が盛りだくさんでよかった
- 先生が楽しく気さくでよかった
- 健康がいかに大事かを深く感じることもできたなど

肥満や糖尿病といった生活習慣病が気になる方、
介護予防のため、筋力や体力アップを目指したい方など、参加してみませんか？



募集人員 各コース10名程度（予約制、先着順）

受講料 1コース4,000円
（4カ月間で10回開催）

今年度より、前期・後期の2コース開催します！

	第1回目開催日	会場	実施期間
前期	7月28日(月) 13:30～	はつらつセンター	7月～10月
後期	11月26日(水) 13:30～		11月～2月

※詳細な日程については、チラシまたはホームページをご確認ください。
※日程は、変更となる場合があります。

申込・問い合わせ先 健康課（はつらつセンター内）（☎63・2112）



保健だより

▶ 健康課（はつらつセンター内）（☎63・2112） ▶ こども家庭センターはつらつ（☎63・5121）
▶ 地域振興課（☎75・3110） ▶ 地域振興課（☎72・6336） ▶ 地域振興課（☎322・3496）

～始めよう！毎日の健康管理～

健康的な生活を送るためには、まずは自分の健康状態を知ることが大切です。普段からセルフチェックを行うことで、身体の小さな変化にも気づきやすくなり、早期に健康問題に対処できます。

健康管理のポイント

① 体重測定

体重の変化は健康状態の指標となります。急激な体重の増減はないか確認し、適正体重の維持を心がけましょう。また、生活習慣の振り返りもあわせて行いましょう。

適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

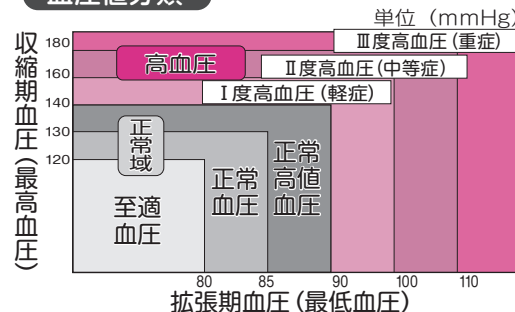
BMI(体格指数)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	普通体重
25.0以上	肥満

② 血圧測定

高血圧を放置すると動脈硬化が進行し、さまざまな病気につながる恐れがあります。家庭での血圧測定、記録を通して生活習慣の改善に役立てるとともに高値の場合は医療機関を受診しましょう。

血圧値分類



血圧測定のタイミング

- 1日2回（朝・夜）

朝：起床後、トイレに行った後の朝食や服薬前
夜：寝る前

健康診断を受けましょう

セルフチェックに加えて、定期的に健診を受診し、自分の健康状態を把握することも大切です！
健診申込等の詳細は、健康ライフたつの4月号またはホームページをご覧ください。

たつの市 健診

検索



教室・相談のご案内（事前予約必要）

自主トレーニング講習会

対象者 40歳以上の市民で、介護保険認定を受けていない方
※現在治療中の方は、必ず主治医の許可を得てください。

受講料 600円

申込先 健康課（はつらつセンター内）、新宮総合支所
揖保川総合支所、御津総合支所

日時	場所
6/16(月) 13:45～16:15	揖保川総合支所
6/19(木) 9:15～11:45	はつらつセンター
6/23(月) 13:45～16:15	御津やすらぎ福祉会館
7/22(火) 9:15～11:45	はつらつセンター
7/23(水) 13:45～16:15	新宮総合支所

プレママサロン（妊婦のつどい）

妊婦が集い、交流するサロンです。

対象者 妊婦とその家族（お子様連れの参加可能）

参加費 無料

持参物 母子健康手帳、お茶等

申込先 こども家庭センターはつらつ

電子申請で申し込みできます



開催日	時間・場所	内容
6/17(火) 7/18(金)	10:00～11:30 (受付9:45～) はつらつセンター	● 出産前後に役立つ 助産師によるミニ講座 (呼吸法・沐浴・授乳等) ● 管理栄養士による食事の話 ● 気軽に相談コーナー

自主トレフォローアップ講習会

事前予約
不要

自主トレーニング機器の使い方に自信がない方、もう一度正しい使い方を知りたい方のためにフォローアップ講習会を開催します！（一度運動を諦めてしまった方も大歓迎！）

対象者 自主トレーニング講習会受講済みの方

受講料 無料

日時	場所
6/16(月) 9:30～11:30	はつらつセンター
7/ 9(水) 14:00～16:00	揖保川総合支所
7/14(月) 14:00～16:00	御津やすらぎ福祉会館
7/30(水) 9:30～11:30	新宮総合支所

健康相談

妊娠・子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。

とき 平日(月～金) 9:00～17:00 **ところ** 健康課

播磨姫路小児救急医療電話相談

電話番号 079・292・4874

相談時間 毎夜 20:00～24:00
休日昼間 9:00～18:00
(日・祝・8月15日・12月31日～1月3日)