



おとなの健康づくり

西保健センター ☎ 048-774-1411

受付時間 月曜日～金曜日 8:30～17:00 (祝日及び12月29日～1月3日を除く)

イベント運動講座

申込 必要 通知 無

各講座の詳細は広報あげおでお知らせします。

講座名	日程	会場
① 親子deヨガ講座	R6年 7月27日(土) 9:30～11:30	大谷公民館
	10月19日(土) 9:30～11:30	上平公民館
② 正しい歩き方で学ぶウォーキング講座	R6年 6月23日(日) 9:30～12:30	上尾運動公園
	*1 R6年 11月10日(日) 9:30～12:30	陸上競技場
*2 ③ 体力測定会	R6年 6月 8日(土) 9:30～11:30	大石公民館
	9月 7日(土) 9:30～11:30	

※1 R6年11月10日はウォーキング大会(仮)を実施予定です。 ※2は両日も参加が原則となります。

運動教室

申込 必要 通知 無

- 対象** 令和7年3月末時点で40～64歳で、運動習慣をつけていきたい人
※医師に運動制限を指示されている人はご遠慮ください。
- 定員** 10人程度(先着順) **時間** 10:15～11:30(受付/10:00～)
- 申し込み** 電話予約(申込開始日は広報あげお参照)
- 持ち物** 運動できる服装、外履きの運動靴(西保健センター会場のみ)、フェイスタオル、飲み物



西保健センター会場

◆眠った筋肉を呼び起こそう！
筋力アップトレーニング！

日	程
R6年 12月19日(木)	R7年 3月6日(木)

◆肩凝り・腰痛さようなら！
自宅でできる簡単ストレッチ

日	程
R6年 10月21日(月)	R7年 2月21日(金)

東保健センター会場

◆臨床心理士による「こころ」も「からだ」もリラックスヨガ

日	程
R6年 7月 4日(木)	R7年 1月30日(木)

◆理学療法士による姿勢改善ピラティス

日	程
R6年 7月19日(金)	R6年 11月28日(木)
9月10日(火)	

あげお市政出前講座

申込 必要 通知 無

下記のテーマで、保健師・管理栄養士・精神保健福祉士・歯科衛生士などが出前講座を行います。地域での集まりなどで、ぜひご活用ください。

- ①伸ばそう！健康寿命(健康長寿サポーター養成講習)
- ②知っておきたい“がん”のこと(がん検診県民サポーター養成講習)
- ③大人のこころの健康づくり～自身や大切な人のこころの健康を守るために～
- ④大人の熱中症予防 ★受付：4月～7月
- ⑤健康の基本は食事から(離乳食・子どもの食事・大人の食事)
- ⑥乳幼児の健康(むし歯予防、予防接種、子育てに関すること)
- ⑦大人の口の健康(大人の歯周病予防、正しい歯磨きの仕方)

講座時間 1時間程度

申し込み 1か月前までに、電話連絡の後、「あげお市政出前講座受講申込書」を提出してください。申請書は東・西保健センターにあります。又は、市ホームページをご覧ください。

注意事項 平日9:00～16:00の派遣となります。また、事業の日程などにより、ご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。

健康相談

健康診査の結果はそのままにせず、気になることがある方は保健師や栄養士、歯科衛生士に相談できます。日々の健康づくりについて一緒に考えてみましょう。

- 対象** 健診結果、生活習慣病予防に関心のある人
- 方法** 電話相談または面接(面接の場合は予約)
- 申し込み** 電話予約
- 日時** 問い合わせしてください
- 場所** 西保健センター(面接の場合のみ)

市内に血管年齢計を設置しています。日頃の健康管理に役立ててください。

【設置場所】

市役所本庁舎1階、東・西保健センター、公民館
※利用時間は各施設で異なるのでご確認ください。

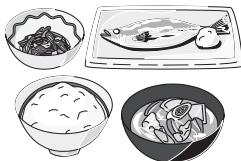
このページに掲載している事業は、西保健センター（774-1411）にお問い合わせください。

ランチ調理実習/7千健康チェック・相談会

申込 必要 通知 無

管理栄養士が考案した食事を作り、食べて、栄養バランスについても学ぶ教室です。野菜摂取充足度※などの健康チェックも行います。

※「健康増進に関する連携協定」を締結している明治安田生命保険相互会社の協力によるものです。



内容/時間 9:15~10:00 健康チェック・相談会（体組成・血管年齢測定等）
10:00~13:00 講話・調理実習

費用 500円（食材費）

申し込み 電話予約（先着順）

テーマ ①料理で脳トレ!! 認知症予防

日程	会場	定員	申込開始日
R6年 6月11日(火)	東保健センター	20人	5月 7日(火)
6月25日(火)	大石公民館	16人	

テーマ ②人生100年時代、腸活を始めよう!

日程	会場	定員	申込開始日
R6年 11月 6日(水)	東保健センター	20人	10月 1日(火)
11月26日(火)	大谷公民館	16人	

学ぼう! 脂肪を溜めにくくする食事

申込 必要 通知 無

この教室では、メタボリックシンドローム解消のために、無理なく続けられる正しいダイエットの方法、賢い食事の摂り方について学びます。

（「特定保健指導・積極的支援」の皆さんと一緒に学びます。）

対象 食生活を改善したい人
※医師に食事制限を指示されている人は
ご遠慮ください。

会場 西保健センター

時間 14:15~14:45

定員 5人程度（積極的支援の人数によって変動）

申し込み 電話予約

日程
R6年 9月 4日(水)
10月17日(木)
11月12日(火)
12月25日(水)
R7年 1月 8日(水)
2月 3日(月)
3月 5日(水)
3月18日(火)

アップーレシピは簡単・エネルギー控えめ・塩分控えめになっていて、副菜は野菜たっぷりのレシピです。

献立作りの参考にしてください。

アップーレシピ



食のボランティア(食生活改善推進員)育成講座

申込 必要 通知 無

上尾市では、食のボランティア「食生活改善推進員」を育成しています。推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域で活躍しています。育成講座の修了後は、食生活改善推進員の仲間たちと、各地域の公民館で生活習慣病予防などの調理実習を実施し、知識を普及させる活動を行います。

対象 市内在住の人。講座を受け、食生活改善推進員として活動できる人。
性別は問いません。

時間 9:30~15:30

定員 12人（先着順）

費用 500円×2回分（食材費）

申し込み 9月4日(水)までに電話予約



日程(4日コース)	内容	会場
R6年 9月11日(水)	・地域で活躍する食のボランティアの話 ・計測結果から知る自分のカラダ	西保健センター
10月 9日(水)	・調理の基本(調理実習) ・気をつけたい食生活の話	東保健センター
11月19日(火)	・健康運動指導士から学ぶカラダの整え方 ・自分の食生活再発見 ・食中毒予防	西保健センター
12月11日(水)	・埼玉の食文化を学ぶ、郷土料理(調理実習) ・ボランティアへの第一歩ステップアップ講座	東保健センター

地域で活動しています。食生活改善推進員

シンボル
マーク



食事バランスに大切な6つの基礎食品と食生活改善推進員が手と手をつなぎ地域で活動する輪を表現しています。
上尾市の現在の会員数は、約110人です。

上尾市食生活改善推進員協議会主催の健康的な食生活を目指す調理実習を6地区（上尾、平方、原市、大石、上平、大谷）の公民館で開催しています。保健センターの管理栄養士が考えたメニューを作って食べて、食生活を見直すきっかけにしてみませんか。詳しい日程、申し込み先は、各公民館で周知します。市民向けの調理実習ですので、ぜひご参加ください。

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚 食材費 450円（テーマ②のみ650円）

テーマ
①野菜たっぷりおいしく減塩 ②おやつで料理
③保存食品の活用 ④米利用
⑤フレイル予防 ⑥糖尿病予防