

令和
7
年度

子育て世代・働き盛り世代の
ココロとカラダに優しい時間を

ココカラダ プログラム

今年度の開催日程と内容



筋力アップ & 骨粗しょう症予防

7月7日(月) 9:25～12:00

申込受付: 6/6(金)～6/23(月)

未来の自分を支えるカラダづくり

筋力アップのための体操と骨粗しょう症予防の食事
(体操と栄養講話、ミニ調理実習)



免疫力アップ!

12月8日(月) 9:25～12:00

申込受付: 11/4(火)～11/21(金)

手に入れよう!免疫力アップのカギ

免疫力を上げる運動と食事
(体操と栄養講話、ミニ調理実習)



疲労回復 & ストレス解消

2月16日(月) 9:25～12:00

申込受付: 1/6(火)～1/26(月)

心とカラダをリフレッシュ!

リラクゼーションとストレスに強くなる食事
(体操と栄養講話、ミニ調理実習)

ココカラダ・プログラムってなに?

「ココ」は、ココロ(心)と一人ひとり(個々)、

「ココカラ」はスタート地点。

自分のことは後回しになりがちな子育て世代や働き盛り世代だからこそ知っておきたい、健康習慣の見直しと実践法を楽しく学べる講座です。

会場 保健センター(地図は裏面)

対象 18歳以上65歳未満の市内在住の方で運動に制限のない方

※運動プログラムを含むため、妊娠中の方は参加をご遠慮いただいております。

定員 20名(申込み順)

持ち物 エプロン、三角巾、フェイスタオル、水分補給用飲み物、筆記用具
※タオルは首にかけられる長さのもの。
※運動しやすい服装でご参加ください。

電子申請で **カッタン** お申込み

スマホやパソコンから、ご都合の良い時間にお申込みができます。

- ① 市の電子申請ページへアクセス
電子申請ページはこちら⇒



- ② 電子申請ページの検索窓で

ココカラダ・プログラム



と検索



【問合せ】 新座市保健センター ☎048-481-2211