

健康講話 年間スケジュール



詳細はこちら

2026

令和

8

年度



開催時間 13:00～14:30

新座市 健康講話



5/21 木

R 9

1/19 火

R 9

2/9 火



西堀・新堀コミュニティーセンター
2階 研修室

新座市新堀1-5-9

✓ 5/7(木)受付開始

高齢期の「からだの変化」を知ろう
フレイル予防に役立つ食事のしかた



栄集会所
新座市栄1-2-2 4

✓ 1/5(火)受付開始

「握力測定」「骨密度測定」を行い、健康な体
作りに役立つ食生活のヒントをお伝えします！

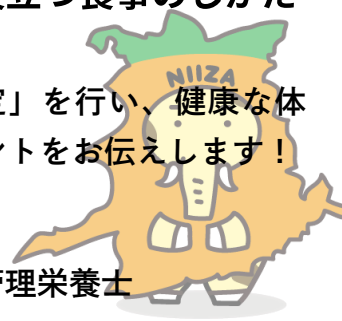


栄5丁目集会所
新座市栄5-2-1 7

✓ 1/25(月)受付開始

講師

新座市役所 | 管理栄養士



7/8 水



野火止公民館 2階講義室
野火止6-1-48 (ふるさと新座館内)

✓ 6/23(火)受付開始

快眠のコツ教えます！

薬剤師が伝える睡眠のよい習慣

体内時計測定を行い、高齢期の良い睡眠
や効果的な薬のことなどについて薬剤師
に学びます。

7/23 木



老人福祉センター
「えがおの里」大広間

新座市堀ノ内2-3-45

✓ 7/8(水)受付開始

講師

朝霞地区薬剤師会 | かくの木薬局 薬剤師

9/5 土

高血圧症予防イベント

血管年齢測定やベジチェック、さらに体力測定を
実施。講話では、今日から実践できる高血圧予防
のための運動法や食事法を楽しく学べます！



野火止公民館

野火止6-1-48 (ふるさと新座館内)



9:00～13:30

申込不要

講師

管理栄養士



講師

NHKお母さんといっしょ9代目体操のお兄さん
天野 勝弘氏

10/16 金



栗原公民館 軽体育室
新座市栗原3-8-34

✓ 10/1(木)受付開始

動ける身体を手に入れよう！
ロコモを予防していきいき生活を

立ち上がりチェックなどの体力チェックと、
ロコモ予防のための講話と簡単な体操を
行います。

10/30 金



大和田公民館 軽体育室
新座市大和田1-26-16

✓ 10/15(木)受付開始



講師

医療法人社団 埼玉光明会 東大沢整形外科内科
リハビリテーションクリニック 理学療法士
目時 匠氏