

2024 令和8年度

健康講話 年間スケジュール

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

7/8 水

7/23 木

9/5 土

10/16 金

10/30 金



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1-2-24

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5-2-17

1/25(月)受付開始

講師

新座市役所 | 管理栄養士



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。



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

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



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！

口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、
口コモ予防のための講話と簡単な体操を
行います。



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