

2026

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



詳細はこちら

5/21 木

📍 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

R9

1/19 火

📍 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！

R9

2/9 火

📍 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



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

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

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。

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



お申込はこちら ▶  
※高血圧症予防イベントは申込不要

## 各講話先着30名

※高血圧症予防イベントは除く



24H受付



11/19 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  
✔️ 11/4(水)受付開始

笑顔が輝く毎日を！口の機能低下を防ぐ  
オーラルフレイル予防のポイント

お口の健康チェックキットプレゼント！オーラル  
フレイル予防について、歯科衛生士が解説します。

講師  
埼玉県歯科衛生士会 | 歯科衛生士

11/26 木

📍 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)  
✔️ 11/11(水)受付開始

12/10 木

📍 大和田公民館 研修室  
新座市大和田1-26-16  
✔️ 11/25(水)受付開始

安心して歩き続けられる！  
骨粗しょう症予防法を学ぼう。

骨密度測定であなたの「骨の健康」をチェック。  
管理栄養士が骨を強化するための食事・栄養ポ  
イントを楽しく解説します。

講師  
管理栄養士

12/24 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  
✔️ 12/9(水)受付開始

R9  
1/28 木

美味しく食べて、確実に予防！  
糖尿病を防ぐ食事のコツ  
ベジチェックで野菜摂取量チェック！血糖値の  
上がりにくい食事の仕方についてお話しします。

📍 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  
✔️ 1/13(水)受付開始

講師  
管理栄養士

R9  
2/25 木

脂質異常症予防の食事療法  
コレステロールと中性脂肪を下げるポイント  
血管年齢測定で、血管の元気度チェック！コレステ  
ロールを下げるポイントを管理栄養士に学びます。

📍 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  
✔️ 2/10(水)受付開始

講師  
管理栄養士



新座市 長寿はつらつ課  
長寿医療係

お問合せはこちら

TEL 048-424-9610

🕒 9:00~16:00