


令和
8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

参加費無料

開催日程と内容


得!  **楽しく有酸素運動 & 栄養バランスの良い食事**

忙しいあなたのために土曜日開催!

6月13日(土) 9:15~12:20

申込受付: 5/13(水)~6/3(水)

ソフトエアロビと栄養バランスの整え方
(体操と栄養講話、ミニ調理実習)

得!  **高血圧予防の運動 & すぐに使える減塩アイデア**

9月14日(月) 9:15~12:20

申込受付: 8/14(金)~9/2(水)

高血圧予防の運動と減塩の工夫
(体操と栄養講話、ミニ調理実習)

得!  **アクティブレスト & 疲れにくい体を作る食事**

3月1日(月) 9:15~12:20

申込受付: 1/29(金)~2/16(火)

ストレス解消の体操と疲労回復の食事のコツ
(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。

予約システムから 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 市の予約システムへアクセス⇒
- ② 注意事項を確認、必要事項を入力して申込み



予約システムから予約すると
リマインドメールをお送りするゾウ



※電話によるお申込みも受け付けております。

▶ 参加者の声

体を動かすことがあまりないので、ほどよい疲れとスッキリ感がとてもよかったです。食事もとても参考になりました。(40代)

いつも何げなく塩を振っていますが、控えてもおいしく食べられることが実感できました。(60代)

日ごろ運動していない自分には運動の強度も丁度よく、少し息切れするくらいでした。先生も明るい方で楽しく教えていただけて、自分でも続けやすい運動だと思いました。(50代)

質問に対しても、しっかり答えて下さり有難いです。おいしくできたので家でも作ります。(50代)

イスでの運動がきつかったです。いつもエアロビやっているのに。こんな楽しいイベント、無料ですみません(60代)

難しい材料や作り方でなく、とてもおいしかったので、他のレシピも作ってみようと思いました。(40代)

とても楽しい。良い運動になりました。笑ってシワ増えた(笑)(60代)

材料が準備されて短時間で出来上がり感謝の思いでいっぱいです。おいしくいただきありがとうございました。(50代)

▶ 会場案内図



お待ちしている
ゾウ!

