

2026 令和

8 年度

# 健康講話 年間スケジュール

🕒 開催時間 13:30～14:30  
(13:00測定開始)



詳細はこちら

新座市 健康講話

R9 1/19 火

📍 栄集会所  
新座市栄1-2-24  
✔️ 1/5(火)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

「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！

講師  
新座市役所 | 管理栄養士



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

### 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。

講師  
朝霞地区薬剤師会 | 薬局薬剤師

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

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

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  
日本栄養大学 管理栄養士  
山中沙紀氏



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  
NPO法人ぼけっとステーション | 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ます。

講師  
NPO法人ぼけっとステーション | 管理栄養士

📍 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

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。

講師  
NPO法人ぼけっとステーション | 管理栄養士

📍 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



## 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