

あなたの健康を見つめなおすチャンス！
令和8年度

要予約
参加無料
20歳以上

健康スタジオ

運動教室

運動強度を選べる2コース



チェアエクササイズ

運動強度 ★

椅子を使ったエクササイズです。膝や関節に不安がある方におすすめ！



ヨガマット

エクササイズ

運動強度 ★★★★★

チェアエクササイズより少し強度がある全身運動にチャレンジしてみたい方におすすめ！

栄養教室



奈良県減塩キャラクター
げんえもん

栄養

栄養士による減塩についての講話を実施します。

歯科

歯科衛生士による口腔の講話を実施します。舌や唇の運動速度を測るパタカ測定もありますよ。

食のなるほど発見セミナー



株式会社 明治による栄養セミナーを実施！牛乳の活用方法や乳酸菌の働きについてご紹介します。

試食
試飲あり

健康測定会

測定機器を使って体の状態を見える化！
体験してみませんか？



パタカ測定



呼吸機能検査



ベジチェック



血管年齢測定



体組成測定

他に血圧・体重測定もあります。



個別相談



「健診結果をみてもらいたい」「この症状は何科にいかばいいの？」「コレステロールを下げるにはどうしたらいいの？」など専門職に、日々の気になることを相談できます。

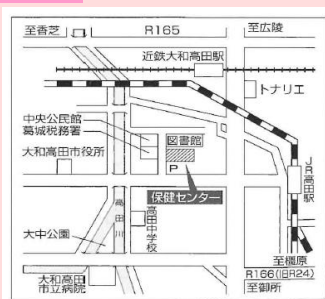
申込み・問い合わせ

大和高田市保健センター

住所：大和高田市西町1-45

☎：0745-23-6661

FAX：0745-23-6660



各教室の申込みについて

実施日の約1か月前～
詳しくは保健センターへ

詳しい日程は裏面へ!!

運動教室

各回定員
20名

午前①9:30～、②11:00～ 午後①1:30～、②3:00～

※受付は
15分前から

●印は体組成測定日です。体組成測定のみ希望の方は予約なしで測定できます。

テーマ	チェアエクササイズ	ヨガマットエクササイズ
呼吸を整える	●4月6日（月）午後	4月24日（金）午前
姿勢を整える	5月29日（金）午前	●5月18日（月）午後
足の土台を整える	6月 8日（月）午後	●6月 5日（金）午前
股関節を整える	●7月 3日（金）午前	7月27日（月）午後
しなやかな背骨をつくる	●8月31日（月）午後	8月21日（金）午前
体幹を強くする	9月 4日（金）午前	●9月28日（月）午後
膝を守る	10月19日（月）午後	10月2日（金）午前
肩回りスッキリ	11月20日（金）午前	11月30日（月）午後
血液の巡りを高める	12月21日（月）午後	12月18日（金）午前
免疫力アップ	令和9年1月29日（金）午前	令和9年1月15日（金）午前
太もも・おしりを強くする	令和9年2月22日（月）午後	令和9年2月12日（金）午前
歩く力総復習	令和9年3月19日（金）午前	令和9年3月29日（月）午後



※体組成の下半期の測定日は7月頃決定します。

栄養教室

午前9:30～11:40

※受付は30分前から



11月13日（金）	①栄養のお話：減塩に関する講話（40分）
令和9年2月2日（火）	② 歯のお話：口腔に関する講話（30分）
	③個別相談（希望の方のみ）

株式会社 明治による講演会

食のなるほど発見セミナー

午後1:30～3:00

※受付は30分前から ※セミナー所要時間は1時間です。
セミナー後に個別相談（希望制・定員10名、1人20分程度）を実施します。

各回定員
30名

試食・試飲
あり

8月24日（月）	テーマ：神秘の食品「乳」	牛乳についての講演
令和9年1月14日（木）	テーマ：ヨーグルトのひみつ	ヨーグルトについての講演

健康測定会

※受付は30分前から

健康見える化プロジェクト

保健センター実施
午後1:30～3:30

6月 9日（火）

10月16日（金）



葛城コミュニティセンター実施
午後1:30～4:00

7月14日（火）

血圧に関する講演会同時開催



【講師】

大和高田市立病院 循環器内科
中野知哉先生・ハートチームの先生方

個別相談

午前①9:00～ ②10:00～

4月27日（月） 5月25日（月）

9月15日（火） 12月11日（金）

令和9年3月23日（火）

各教室の申込み

実施日の約1か月前～
詳しくはお問合せください