

令和8年度 元気アップ教室のご案内

健康 増進

■問合せ 健康増進課 ☎029-885-1889

メタボリックシンドロームや生活習慣病予防を目的として、生活にすぐに取り入れられる身体の動かし方を学ぶことが出来る教室です。各コースの初回に15分程度の簡単な体力テストを行います。体力テストの結果から、体を動かすきっかけづくりになっています。
初めて参加される方も大歓迎です！お気軽にご参加ください。

コース名	春コース	秋コース	冬コース
実施日	5月12日(火)、5月19日(火) 5月26日(火)、6月2日(火) 6月9日(火)、6月16日(火)	10月13日(火)、10月20日(火) 11月10日(火)、11月17日(火) 11月24日(火)、12月1日(火)	令和9年 2月2日(火)、2月9日(火) 2月16日(火)、3月2日(火) 3月9日(火)、3月16日(火)
時間	午後1時30分～3時	午後1時30分～3時	午後1時30分～3時
申込期間	4月27日(月)～30日(木)	9月28日(月)～30日(水)	1月27日(水)～29日(金)

【申込】必ず申込が必要です。各コース申込期間内に、保健センターまでお申込みください。
多くの方に教室へ参加していただくため、**年間通しておひとり1コースのみの受講になります。**
申込受付は先着順かつ原則、ご本人またはご家族からのお申込みとさせていただきます。

【対象】美浦村に住所を有する40歳以上の方

【内容】健康運動指導士による有酸素運動+筋肉トレーニング+簡単な講話などの集団指導
※軽く汗をかく程度の運動強度です。足腰に不安のある方は、65歳以上を対象とした『ますます元気教室』がおすすめです。(詳細については、今後広報などでお知らせします。)

【定員】各コース20名(先着順)

【会場】美浦村保健センター

【持ち物】飲み物、汗拭き用タオル、筆記用具

【服装】動きやすい服装
※各コースの初回には、簡単な体組成測定や体力チェックを行います。**素足になりやすい靴下でお越しください。**

【その他】各回来所時に血圧を確認させていただきます。自宅で測定が可能な方は、血圧を測定してからご来所ください。

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時

※都合により当番医を変更することがあります。

4月	19日(日)	角崎クリニック	☎0297-87-6030	5月	4日(月)	宮本病院	☎0299-79-2114
	26日(日)	つじ耳鼻咽喉科クリニック	☎029-801-3387		5日(火)	はたかわ医院	☎029-885-2358
	29日(水)	なるしま内科医院	☎029-869-4820		6日(水)	古橋医院	☎0299-78-3770
5月	3日(日)	美浦中央病院	☎029-885-3551	10日(日)	美浦中央病院	☎029-885-3551	

5月の
乳幼児健診

4か月児健診

5月11日(月)

3歳児健診

5月25日(月)

▶対象者の方には、1か月前に通知を郵送いたします。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000

おとな #7119