

令和8年度

健康づくり講座

参加者募集!

第1弾 理想のカラダ講座

10月1日(木) 13:30～15:30

場 所：加東市役所2階 201会議室

内 容：「メタボもフレイルを
遠ざける新習慣!
～“減らす”から“選ぶ”へ～」



講 師
京都医療センター
予防医学研究室
室長 坂根 直樹 さん

第2弾 ウォーキング講座

10月30日(金) 9:30～11:30

場 所：加東市役所2階 201会議室
(途中でステラパークに移動します)

内 容：「日々の歩行を
“運動に変えるウォーキング術”」



講 師
健康運動指導士
森井 明美 さん

動きやすい服装で、
水分をご持参ください

第3弾 フォローアップ講座

令和9年2月15日(月) 13:30～15:30

場 所：加東市役所2階 健康教育室1

内 容：「“太らない&弱らない”リバウンドと
フレイルを同時に防ぐ健康術!
～“痩せる”から“動ける体”へ～」



講 師
京都医療センター
予防医学研究室
研究員 同道 正行 さん

申込方法

① 電子申請 →



理想のカラダ
講座



ウォーキング
講座



フォローアップ
講座

② 電話(42-2800)

③ 健康課へ申込書を提出

申込期限

各講座の前日まで

その他

サンサンチャレンジスタンプ対象講座です。(受付時に会員証をご提示ください)
※シニアいきいきポイント対象講座です。(手帳をお持ちの方はご持参ください。)

どなたでも
参加できます!



キリトリ

令和8年度 健康づくり講座 申込書

氏 名	生年月日	電話番号	参加希望講座に○印
			理想のカラダ ・ ウォーキング ・ フォローアップ
			理想のカラダ ・ ウォーキング ・ フォローアップ

令和
7年度

理想のカラダ講座

令和7年度 講座参加者の声

はじめて参加したが、大変良かった！
(減量できるよう、おやつのとり方を考えてみたい)

ダイエットの実践方法がよく分かったので、
すぐに実行に移します。

実践できそうなことが多かったので
やる気が出た。



おやつを食べすぎるので、パッケージの裏面
を見て食べるようにします。

令和
7年度

ウォーキング講座

新たな歩き方の発見が出来てよかった。
自分に合った歩き方を知ることができた。

正しく歩くことの大切さ、短時間でも
続けることの大切さが分かりました。

実際に歩いて体が分かった気がします。



自分でできるような運動が多数あり、
後はやるだけです。

令和
7年度

フォローアップ講座

減量は成功したので、リバウンドしないよう、
生活習慣を保持していくことが重要だと
改めて感じた。

アットホームな感じが大変良かった。
継続の必要性、成功例を参考にします。



講座に参加することですごく刺激を受けた!!
サンサン川柳のカルタが楽しかった。

講座に参加し、すぐに活かせる!健康づくりに役立つ実践のヒントを
一緒に楽しく学びましょう! お気軽に、ご参加ください!

問い合わせ・申込先

加東市健康福祉部健康課 (庁舎2階 保健センター)

TEL:0795-42-2800 FAX:0795-42-3978

加東市マスコット
加東伝の助

