

「はじめよう」
思った今日から

健康づくり教室 令和6年度



保健センターで行っている教室

健康相談

原則予約

一人ひとりの身体の状態に合わせて、より効果的に健康づくりができるよう
保健師や管理栄養士がサポートいたします！
ぜひ保健センターにお越しください。
※電話相談や家庭訪問なども行っています。



日時：随時行います。（9:00～16:00）事前に予約してください。（土日祝日は除く）
持ってくるもの：健診結果（血液検査の結果等）・健康手帳

糖尿病相談会

予約不要

病院で食事や運動に気をつけるよう言われたけど、何をしたらいい…？
テレビや本で体にいいと聞いてやっているけど、本当に効果がある？
そんな疑問にお答えします。家族のことでも構いません。気軽にご相談ください。



期 日

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
16日	17日	13日	9日	7日	19日	21日	20日	16日	28日	18日	5日
火	金	木	火	水	木	月	水	月	火	火	水

時 間： 9:00～11:00

上記以外でも希望の日程で対応できることがあります。（事前に相談ください）
持ってくるもの：健診結果（血液検査の結果等）・健康手帳

お問い合わせ

鳥栖市保健センター

TEL (85) - 3650



保健センター以外でも
活動が行われています。
詳しくは裏面へ。

中央老人福祉センターでの活動

予約不要

無料

市内在住者であれば、どなたでも参加できます。講師はいません。

活動名・時間		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
よかデーお元気デー 毎週火曜 9:30~11:30 13:30~15:30	活動日			毎週火曜日(※下記の日程を除く)									
	休み					13 午前 午後				31 午前 午後		11 午前 午後	

内容：ビデオを見ながら体操
持ってくるもの：タオル・お茶

まちづくり推進センターでの活動

予約不要

無料

どなたでも参加できます。いずれも1時間半程度です。

2か月に1回健康運動指導士の指導があります。初めて参加される方は指導日がお勧めです。

※GoGoわかばABC、基里パワーABCについては、2グループに分かれての活動になるため
2週に1回の参加となります。

初めて参加される方は事前に保健センターご相談ください。

活動名・場所・時間		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
旭パワーABC 旭:東館 毎週金曜13:30~	指導日		10		12		13		8		24		14
	休み		3						15,22 29	27	3		7
GoGoわかばABC ※若葉 毎週水曜9:30~	指導日1	17		12		28		23		11		19	
	指導日2		15		10		18		27		15		19
	休み					14				4	1		
基里パワーABC ※基里 毎週火曜9:30~	指導日1	16		18		20		8		17		18	
	指導日2		14		16		17		19		14		11
	休み					13				31		11・25	

内容：青竹踏み・ボール・椅子を使った体操
持ってくるもの：タオル・お茶・青竹踏み

青竹踏みは
どんなものでもOKです。



活動名・場所・時間		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
泉とすストレッチ 鳥栖 毎週金曜9:30~	指導日		10		12		13		8		24		14
	休み		3				27			27	3		
ふもとストレッチ&ABC 麓 毎週火曜9:30~	指導日	30		18		20	10		19				18
	休み					13				31		11	

内容：泉とすストレッチ…ストレッチ

ふもとストレッチ&ABC…ストレッチと、青竹踏み・ボール・椅子を使った体操
持ってくるもの：タオル・お茶・（ふもとストレッチ&ABCのみ青竹踏み）