

やえせ健康展

八重瀬町民が健康長寿になるために

9月28日(月)～10月8日(木) 9:00～17:00
 ※9月28日は午後から、10月8日は16時までになります
 八重瀬町役場 1階町民交流ホール

展示ブース

テーマ：肝臓について知ろう！

- ・肝臓の仕事
- ・肝臓の病気(脂肪肝)について
- ・八重瀬町の現状
- ・肝臓の状態は特定健診でわかる！
- ・肝臓と飲酒の関係
- ・がん検診について
- ・肝臓を守るための食事
- ・野菜の展示
- 【血圧測定コーナー】(10月7日のみ)
- ・シールを貼って自分の位置を確認してみよう！

10月7日数量限定！
 来場者に粗品を
 プレゼント♪
 ぜひお立ち寄り
 ください。

体験コーナー

10月7日(水) 9:00～16:00

★食育SAT★

食品サンプルを選
 ぶだけで栄養計算・
 バランスチェックが
 できるシステム



★血管年齢測定★

測定器を指先に装着
 するだけで30秒で血管
 年齢を推測



《 お問い合わせ | 八重瀬町保健センター | ☎098-998-1149 》

令和8年度
 健康づくり事業

スリム教室 ～脱メタボへの道～

《 申込み先・お問い合わせ 》
 八重瀬町保健センター
 ☎098-998-1149

対象 町内在住の20歳～65歳未満の方
 ・体重やお腹まわりが気になる方
 ・BMI30未満の方
 ・腹囲が男性85cm以上の方、女性90cm以上の方
 ※受講に関するご相談は保健センターまでお電話ください。

男女問わず参加大歓迎！

参加費 無料

日時 10月30日(金)～12月18日(金)の毎週金曜日
 11月19日・12月3日のみ木曜日
 14:00～15:00(運動1時間)
 講話がある日のみ15:30まで

内容 軽い筋トレ、有酸素運動(11月27日はジ
 ムにて運動指導士による器具の使い方)
 栄養士や保健師による食事や健康に
 関するミニ講話

場所 八重瀬町保健センター
 ※11月27日は東風平運動公園トレーニング施設

申込み 電話又はWeb予約
 電話はこちら↓
 八重瀬町保健センター
 ☎098-998-1149

募集人数 20名(できるだけ全日程参加できる方)
 ※応募人数が多い場合は抽選とします。

申込み期限 10月2日(金) 17:15まで

Web予約はこちら→



太極拳と中国式健康法

ゆったりとした動きと呼吸で心身を整える
 太極拳。中国式健康体操で体をほぐし、太極拳
 の基本を楽しく学びながら健康づくりとリフ
 レッシュを始めてみませんか。

対象 町内在住の成人
日時 10月7日・14日・21日・28日(毎週水曜)
 10時～11時30分
場所 中央公民館具志頭分館
定員 20名 **参加費** 無料
講師 やましる のぶ 山城 忍 氏
 (天行健中国武術館認定指導員)
申込 9月7日(月)～ ※定員に達し次第終了

《 申込先 》中央公民館 ☎098-998-8383(受付時間:平日9時～12時・13時～17時)

きしつぐく 気質学コミュニケーション講座

気質学とは、四柱推命を基にした「コミュニ
 ケーションツール」です。相手の気質がわかれば、親子・夫婦関係をはじめ対人関係の助けに
 なります。まずは自分や家族の取扱説明書をつ
 くってみませんか？

対象 町内在住・在勤の成人
日時 10月6日(火) 10時～12時
場所 中央公民館 会議室
定員 20名 **参加費** 無料
講師 ふじき の 藤木 心乃 氏
申込 9月7日(月)～ ※定員に達し次第終了

豊かな老後のために
知っておきたい
お金の話

これからの人生を安心して豊かに暮らすために、お金に関する知識
 や判断力を身につけてみませんか？
 セカンドライフの生活設計をはじめ、終活や相続について知って
 おきたいお金の基本をわかりやす
 く学びます。

対象 町内在住のシニア世代
 (50代～)
日時 10月19日(月)
 10時～12時
場所 中央公民館 会議室
定員 24名 **参加費** 無料
講師 金融経済教育推進機構
 派遣講師
申込 9月7日(月)～
 ※定員に達し次第終了
申込先 中央公民館
 ☎098-998-8383
 (受付時間 平日9時～12時・
 13時～17時)

2026
大人のスイミングチャレンジコース

運動習慣のきっかけを作るとともに、泳力向上による
 達成感・満足感から楽しくできる運動の継続と、コミュニ
 ケーションの場の提供を目的とします。

日時 10月9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)
 11月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)
 【全8回】

会場 AQUA Swim Academy 八重瀬

時間 20時15分～21時15分(1時間)

対象 町内在住の20才以上の方

定員 15名 **保険料** 有り

内容

- ①初心者コース ※まったく泳げなくても大丈夫です
 潜り・浮き・キック・クロール練習
- ②中級コース ※クロールが泳げる方
 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ練習

受付 東風平運動公園体育館窓口にて申込用紙を
 ご記入の上、保険料を添えてお申し込みくだ
 さい。

申込期間 9月8日(火)～25日(金)
 9時～20時(月曜日は16時まで)

《 お問い合わせ | 社会教育課 | ☎098-998-2140 》

