

令和7年度

和と輪でつながれ♡21

元気でステキな “みなんにし” 健康講座

元気で健康な生活を送るには「運動・食事・生活習慣」に気を配ることが大切！ということはおわかっていても、いざ始めるとなると、ひとりではなかなか難しいものですね。健康みなんにし21では、令和7年度は「さまざまな病気を引き起こす高血圧に気を付けよう！」をテーマに連続講座を開催します。



わたしたちと一緒に「健康づくり」を始めてみませんか？

No.	日時	内容	講師
1	7月11日(金) 10:00~11:30	オリエンテーション ----- 脳トレ体験	健康みなんにし21 推進委員 岡山市介護予防センター北事務所
2	8月29日(金) 10:00~11:30	高血圧予防のための食事について	栄養士 江口 佳美 さん
3	9月29日(月) 10:00~11:30	高血圧にご用心	岡山市立市民病院 慢性心不全看護認定看護師 近藤 ゆかり さん
4	10月30日(木) 10:00~11:30	気軽に運動・ちょこっとストレッチ ※動きやすい服装と靴で、水分を持参	運動指導員 水島 典子 さん

※第4回は、開始前に体組成測定があります。時間に余裕をもって、裸足になりやすい靴や靴下でお越しください。

◆ 受講料：無料

◆ 定員：40名

◆ お申し込み：5月15日(木)9:30~ 右側の二次元コードからweb申込み、またはお電話・公民館窓口でお申し込みください。

◆ お問い合わせ：岡山市立御南西公民館

岡山市北区田中157-110 (086) 244-1855

【水曜・祝日休館/9:30~21:00 日曜は17:00まで】

※ 暴風警報、大雪警報、特別警報が発令された場合、公民館の行事は中止します。



健康みなんにし21 とは・・・

健康みなんにし21推進委員、みなんにし健康講座企画委員、西・御南学区連合町内会、西・御南学区愛育委員会、西・御南学区栄養改善協議会、西・御南学区老人クラブ連合会、西学区コミュニティ協議会、西学区スポーツ協会、御南学区体育協会、西・御南地区社会福祉協議会、西学区婦人会、西・御南学区交通安全母の会、西・御南地区民生委員児童委員協議会、西・御南学区おやこクラブ、岡山市北区中央地域包括支援センター、ひらた旭川荘、御南中学校、岡山市北区中央保健センター、岡山市立御南西公民館

のメンバーにより構成された団体で、地域の健康づくりを推進しています！