



【国保加入者対象】 運動教室 参加者募集

国民健康保険加入者を対象とした運動教室を実施します。

毎日の生活の中に運動を取り入れ、楽しく健康づくりができる教室です。

運動したいと思っている方、この機会にぜひ健康運動指導士から誰でも簡単に組み入れる運動のコツを学び、運動を習慣化しませんか？

日時	9月17・24日、10月1・15・29日、 11月5・19日、12月3・17日、1月7・ 21日、2月4・18日、3月4日 全14回 (水曜日 13:30～15:00)
内容	各回とも講話20分および運動実技70分 ※講話内容は健康・運動および食に関すること
場所	西部総合公園体育館(工業団地25)
対象	常陸大宮市国民健康保険に加入している 18歳以上の方
定員	30名(応募者多数の場合は抽選) ※全日程への参加申込となります。
参加費	無料
申込期間	7月25日(金)～8月29日(金)
申込方法	申込フォームまたは 健康推進課へ電話



申込・問 総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 健康推進G ☎54-7121



なでしこ健康講座 参加者募集

誰でも気軽にご参加いただける無料の健康講座です。
理学療法士や看護師から、健康づくりに役立つ体操や、生活に役立つ健康管理のお話を提供します。
皆さんの参加をお待ちしています。

日時	8月20日(水) 13:30～14:30
場所	ごぜんやま温泉保養センター 四季彩館 (長倉407-2)
内容	・「腰痛予防体操」 講師：常陸大宮済生会病院 理学療法士 ・「虫刺され、噛まれたときの応急処置 について(ムカデ、マムシ、ハチ)」 講師：常陸大宮済生会病院 看護師

※申し込みは不要です。当日直接お越しください。

問 常陸大宮済生会病院 医療福祉相談室
☎52-5151



【企業・団体向け】プレコンセプション ケアセミナーを実施しませんか

「プレコンセプションケア(通称：プレコン)」は、若い世代が自分たちの生活や健康について向き合う取り組みのことです。

自らが早くから正しい知識を持ち、健康維持の行動が取れるようになることを目的に、20代から30代の方を対象に、企業等に出向いて「プレコンセミナー」を実施します。

セミナーは無料で、市健康推進課の保健師、管理栄養士が講師となり、身近な話題を取り入れながら、健康について分かりやすくお話しします。

主な内容	1.講話 ①今の自分を知ろう(適正体重、運動、ストレス等) ②生活を整えよう(食事、喫煙、飲酒等) ③検査やワクチンを受けよう(感染症、生活習慣病等) ④かかりつけ医を持とう ⑤人生をデザインしてみよう 2.有機野菜たっぷり料理の試食など 市産有機野菜を用いたメニューの試食やレシピの提供、有機農産物の配布
所要時間・場所	60分～120分 ※時間、場所ともにご要望に応じます。
実施までの流れ	①申し込み②担当者打ち合わせ(日程、場所、内容など)③セミナー当日 ※検討中でも構いません。ぜひ一度お電話ください。
対象者	市内在住・在勤の20代～30代の男女
定員	20名程度
参加費	無料
申込方法	電話、メール 申込フォーム



申込・問 総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課 母子保健G ☎54-7121
✉ kagayaki@city.hitachiomiya.lg.jp

【お知らせ版7月10日発行号のお詫び】

4ページ「令和7年度常陸大宮市史セミナー―考古―を開催します」の記事にて、二次元コードに誤りがありました。
訂正してお詫びします。



【正】
▲ホームページ