

日向市国保 40～74 歳向け教室のご案内

特定健診を受けたあなただけの特典



令和8年度 健康教室、健康相談会のご案内

■以下の教室の中から1つに参加できます

予約制

教室名	テーマ	日時		内容	参加費
健康栄養教室	からだがよろこぶごはん ～野菜のチカラを感じよう～	12月16日(水)	9:30～13:30	講話・調理	材料費 500円
健康運動教室	めぐり良好！代謝アップ運動	2月2日(火)	13:30～15:00	講話・実技	無料
血管年齢測定・ 健康相談会	血管年齢測定、個別結果説明 栄養相談	1月18日(月)、19日(火)	9:00～11:30	個別相談	無料
		3月15日(月)、16日(火)	13:00～15:30		

教室の詳細はウラへ



■申込み方法

健診を受けた後 に WEB または 電話 でお申し込みください。

WEB



右の二次元コードから



<https://logoform.jp/form/qfqE/1608506>



電話



日向市健康増進課 ☎ : 0982-66-1024 (直通)

予約がいっぱいになりましたら、受付を終了します。

お早めにお申し込みください。

【お問い合わせ】 日向市役所 健康増進課 電話: 0982-66-1024(直通)

★参加条件:「令和 8 年度 日向市国保特定健診」を受診された方★

健康栄養教室

定員
先着 30 名

- 日 程 12 月 16 日(水)
- 時 間 午前 9 時 30 分～午後 1 時 30 分
- 場 所 市中央公民館 2階第 4 研修室
- 内 容 講話・調理
「からだがよろこぶごはん～野菜のチカラを感じよう～」
- 講 師 管理栄養士
- 料 金 500 円(材料費)



持ってくるもの : エプロン、三角巾、米 0.5 合、500 円

健康運動教室

- 日 程 令和 9 年 2 月 2 日(火)
- 時 間 午後 1 時 30 分～3 時
- 場 所 日向市民健康管理センター 2階多目的室
- 内 容 講話・実技
「めぐり良好！代謝アップ運動教室」
- 講 師 健康運動指導士 伊豆 博明 先生
- 料 金 無 料

定員
先着 30 名



大人気！

軽く運動ができる服装でご参加ください。

血管年齢測定、健康相談会

- 日 程

令和 9 年			
1 月	18 日(月)	3 月	15 日(月)
	19 日(火)		16 日(火)

<血管年齢測定器>



- 受付時間 午前 9 時～11 時 30 分、午後 1 時～3 時 30 分 (30 分毎の受付)
- 場 所 日向市民健康管理センター 2階多目的室
- 内 容 血管年齢測定、栄養相談、健康相談(個別結果説明)
- 料 金 無 料

特定、長寿、職場健診結果をお持ちください。

※血管年齢測定器は、簡易なもので医療用のものとは異なります。