

令和8年度

60代から始める 健活チャレンジ

健康が気になり始めた60代 先着30名限定!

全4回のプログラムで健康について学び、約5か月間、家庭で健活（血圧・体重・歩数測定等）にチャレンジして生活習慣を整えます。退職等でライフスタイルが変化する60代の今こそ、自分の身体と向き合うチャンスです。同年代の仲間と楽しく健康づくりに取り組みましょう！

第1回 8月27日(木)

熱中症予防声かけ
プロジェクト協賛の
飲料プレゼント！

レクリエーション

ご縁広がるレクリエーション

八戸市レクリエーション協会 会長
福祉レクリエーションワーカー 大塚利美 先生

講話

60代から始める健康習慣

八戸市健康づくり推進課 保健師

仲間づくりと、健活チャレンジ開始にあたる講義を受けます。

第2回 9月30日(水)

講話

食事・栄養の疑問を解決！

バランスの良い食事を実践しよう

講師 八戸市健康づくり推進課 管理栄養士

食生活改善のための具体的な方法について理解を深めます。

第3回 10月21日(水)

実技

毎日にプラス おうちエクササイズ

株式会社エスプロモ
健康運動指導士 斉藤あかね 先生

自宅でできる運動を実践します。

第4回 1月18日(月)

講話

健康づくりを習慣化するために

八戸市健康づくり推進課 保健師

これまでの取組を振り返り、今後も健康的な生活習慣を継続するための工夫について考えます。

会場 八戸市総合保健センター 大ホール

時間 全日程 13:15～16:00 (受付開始 12:45)

対象 ご自身の健康が気になり始めた60代の
八戸市民(先着30名)

申込期間 7月21日(火)から8月4日(火)
お電話にてお申込みください！

問合せ先 八戸市保健所 健康づくり推進課

031-0011
八戸市田向三丁目6番1号 八戸市総合保健センター3階

38-0713 月曜～金曜 8:15～17:00(年末年始・祝日を除く)

毎回グループワークをします！
仲間と励まし合いながら
楽しく取り組みましょう

目標設定や健康相談など
個別支援もあります！

