



定例健康相談

予約制

血圧測定、健診結果等の説明および健康相談を行います。市役所と山川文化会館で行います。

- 日時**
- 結城市役所 第2、4水曜日
9:00~11:30 13:00~15:00
 - 山川文化会館 偶数月の第3月曜日
9:00~11:30

※日程が変更となる場合があります。ご予約の際にご確認ください。

栄養相談

予約制

栄養に関する相談（ライフステージ毎・生活習慣病予防・健康診査事後）、疾病別栄養指導（医師の連絡表が必要）を行います。

- 会場** 結城市役所
- 日時** 第3月曜日
9:00~12:00
13:00~15:00



※日程が変更となる場合があります。ご予約の際にご確認ください。

リズムエクササイズ教室

音楽に合わせて有酸素運動（エアロビクス、ステップ運動など）やストレッチを行います。

- 対象者** 18歳以上の方
- 会場** 健康増進センター
- 日時** 第1、3月曜日
10:00~11:30（受付9:50~）



※祝日や市の行事の場合はお休みになります。市ホームページ等をご確認ください。

成人健康教室

予約制

高血圧や糖尿病、腎臓病や肥満など生活習慣病を予防するための健康教室です。

- 対象者** 40歳以上の方
- 会場** 健康増進センター
- 日時** 実施時期は市ホームページ等をご確認ください。



健康講座（ふれあい出前講座）

予約制

みなさんの集まりにお伺いして、健康に過ごすためのお話をします。生活習慣病予防や栄養、運動など、たくさんメニューを用意しています。

- 対象者** 結城市民または市内に通勤・通学している方々で構成された10人以上のグループ

※申込先はまちづくり協働課（54-7008）です。講話の内容はご相談ください。

心の健康相談

予約制

心の健康に関する内容について精神科専門医による個別相談を行います。

- 会場** 結城市役所
- 日時** 第1木曜日 10:00~11:30
- 定員** 各回3人まで



※日程が変更となる場合があります。ご予約の際にご確認ください。

問合先：社会福祉課 ☎34-0438

いきいきヘルス体操教室

予約不要

高齢者の筋力向上や、肘・膝などの関節の動きを広げる、シルバーリハビリ体操を行います。

- 対象者** 65歳以上の方

祝日と4/29~5/5、8/13~8/17、12/28~1/5は休みになります。

曜日	教室名	場所	時間
月曜日	鹿窪教室	生きがいふれあいセンター	10:00~11:30
	江川教室	江川地区多目的集会施設	10:00~11:30
火曜日	山川教室	山川文化会館	13:30~15:00
	男性限定教室	小田林コミュニティセンター	13:30~15:00
水曜日	小田林教室	小田林コミュニティセンター	10:00~11:30
	小埜教室	伝統工芸コミュニティセンター	10:00~11:30
	公民館教室	結城市立公民館	13:30~15:00
木曜日	下り松教室	南部中央コミュニティセンター	10:00~11:30
金曜日	繁昌塚教室	城南コミュニティセンター	10:00~11:30
	上山川教室	上山川就業改善センター	10:00~11:30
	絹川教室	絹川地区多目的集会施設	10:00~11:30

※この他、町内にある公民館等を会場にしている教室もあります。詳細は下記までお問合せください。



問合先：介護福祉課 ☎45-6672