



かりやヘルスアップ大学
～今こそ始める“自分らしく” “元気” でのいるための健康講座～

問健康推進課（☎23-9559） 1010178

運動・栄養・休養に関する講座やグループワークを行いながら、健康について学ぶ講座です。

日にち（連続教室）		時間	内容
5月	14日（休）	13時30分～16時	入学式、オリエンテーション
5～6月	指定日 （火・木・土）	9時30分～11時30分 または 13時30分～15時30分	げんき度測定
	4日（休）	10時30分～16時	日帰り研修 お互いの親睦を深めよう
6月	18日（休）	13時30分～16時30分	加齢とロコモ予防
	2日（休）	13時30分～16時15分	心とからだのリラックス～一流選手から学ぶリラックス方法～、コンセンサス（合意形成）ゲーム
7月	16日（休）	13時30分～16時30分	有酸素性運動～ウォーキングのコツ～
	30日（休）		筋力トレーニング～筋肉を保持・増進しよう～
			体づくりには食事でも大事！～筋力アップのための食べ方～
8月	6日（休）		認知症とその予防（公開講座）
9月	3日（休）		バランスのよい食事
	17日（休）		正しい姿勢とストレッチ
10月	1日（休）		地域の食材でロコモ予防
	15日（休）		色や香りでリフレッシュ
	29日（休）		
11月	12日（休）	9時30分～12時30分	栄養実習
	26日（休）	13時～16時	身体ケア～セルフコンディショニングを覚えよう～、学習発表会の準備・デモンストレーション
12月	17日（休）	13時30分～16時	学習発表会、卒業式

場総合健康センター^{ほか} 講至学館大学教授^{ほか}

対本講座に参加したことがない50～69歳

※運動制限がある人は参加できない場合があります。健康推進課へお問い合わせください。

定36人（男女各18人程度）※申込多数の場合抽選

¥▶64歳以下…4,000円 ▶65歳以上…3,200円 ※保険料込、その他実費

申3月5日（休）から4月3日（金）までに、QRまたは電話で申込み。



健康づくり推進員養成講座

問健康推進課（☎23-9559）

日にち（連続講座）	内容
5月12日（火） 午後	開講式、健康講話
6月4日（休） 午前	栄養講話、実習
6月25日（休） 午後	歯科講話
8月7日（金） 午後	こころの健康講話
9月17日（休） 午前	栄養講話、実習
10月7日（火） 午後	運動実習
12月10日（休） 午後	修了式

場総合健康センター

内健康の3本柱である栄養・休養・運動について学び、市民へ伝えるボランティアになるための講座です。

対市内在住の人

定12人 ※申込多数の場合抽選

申3月31日（火）までに、QRまたは電話で申込み。



脳ドック(前期)

問健康推進課（☎23-9559） 1003358

脳および脳血管の疾患（脳梗塞、脳動脈瘤、脳微小出血など）の早期発見のために行われるMRI装置を使った検査です。

時5月～10月 ※後期は11月～3月（詳細は9月号に掲載）

内問診、血圧測定、身長・体重測定、頭部MRI（脳断層）・MRA（脳血管）検査、医師による診察・結果説明

対40歳以上（令和9年3月末時点）の市民で刈谷市脳ドックを初めて受診する人

次の人は受診できません

▶ペースメーカーを装着している人 ▶手術などにより体内に金属が入っている人

▶妊娠中または妊娠している可能性がある人 ▶閉所恐怖症の人

※頭痛など気になる症状がある人は、直接医療機関を受診してください。

※アートメイクや入れ墨をしている人は、受診できない可能性があります。

施術店に確認してください。

¥10,000円

申3月16日（月）から31日（火）までに、脳ドック、申込共通事項、生年月日、希望医療機関名（第3希望まで記入可）をQR、ハガキまたはFAX（26-0505）で健康推進課（〒448-0858 若松町3-8-2）へ。

※申込多数の場合は抽選し、結果は4月30日（休）までに全員に連絡します。

他辻村外科病院は、閉所恐怖症の人でも比較的検査しやすいオープン型のMRIで実施可。

医療機関	定員
刈谷豊田総合病院	220人
辻村外科病院	35人
一里山・今井病院	200人
平野クリニック	45人



集団運動教室 春コース

問健康推進課（☎23-9559） 1003388

教室		日にち（連続教室）	内容	運動強度	定員
①	肩・腰・膝にやさしい運動教室	4月17日～5月22日の金曜（全6回）	正しい歩き方、筋トレ、ストレッチなど、運動習慣がない人向けの運動を体験します。	易しい	25人
②	癒しヨガ	5月13日～6月17日の水曜（全6回）	陰ヨガを通して心と体を緩ませ、リラックス効果を体験します。	とても易しい	各30人
③	たのしく筋トレ～美姿勢でマイナス5歳～	5月29日～7月17日の金曜（全8回）	ゴムチューブなどの道具を用いた運動や家庭でできる筋トレを体験します。	やや強い	

時間10時～11時15分 場総合健康センター

対市内在住の人（妊娠中の人は参加不可）

持上靴、タオル、飲み物、動きやすい服装、筆記具

申3月3日（火）8時30分から17日（火）17時15分までに、QRまたは電話で申込み。

※申込みは1教室のみ

※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選

※カンガルールーム希望者は、申込時に伝えてください（1歳以上、定員あり）。

他当日の血圧が高い（160/100mm Hg以上）場合、運動に参加できないことがあります。

