



かりやヘルスアップ大学

～今こそ始める“自分らしく”“元気”でいるための健康講座～

問 健康推進課 (☎23-9559) ID1010178

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(木)	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
6月	4日(木)	10時30分～16時 日帰り研修 お互いの親睦を深めよう
	18日(木)	13時30分～16時30分 加齢とロコモ予防
7月	2日(木)	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
	16日(木)	有酸素性運動～ウォーキングのコツ～
	30日(木)	筋力トレーニング～筋肉を保持・増進しよう～
8月	6日(木)	体づくりには食事も大事！～筋力アップのための食べ方～
9月	3日(木)	認知症とその予防(公開講座)
	17日(木)	バランスのよい食事
10月	1日(木)	正しい姿勢とストレッチ
	15日(木)	地域の食材でロコモ予防
	29日(木)	色や香りでリフレッシュ
11月	12日(木)	9時30分～12時30分 栄養実習
	26日(木)	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(木)	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 周学館大学教授ほか

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。健康推進課へ問い合わせてください。

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(木)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(木) 午前	栄養講話、実習
6月25日(木) 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(木) 午前	栄養講話、実習
10月7日(水) 午後	運動実習
12月10日(木) 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) ID1003358

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(木)までに全員に連絡します。

他 刈谷外科病院は、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) ID1003388

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(160/100mmHg以上)場合、運動に参加できないことがあります。

