

令和8年度

無料です！



「地区の健康講座」ご案内

地域に出向いて保健師や健康運動指導士が健康講座を開催します。申込み受付中！講座の内容は下記をご覧ください。

【運動】

- ・とうごう体操
- ・ウォーキング
- ・ストレッチ体操
- ・レクリエーション

【歯】

- ・歯周病予防

【栄養】

- ・骨を強くする食事
- ・塩分控えめの食事
- ・貧血予防の食事
- ・食中毒予防

【病気】

- ・骨粗しょう症
- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・認知症予防
- ・感染症予防

【その他】

- ・たばこ
- ・ストレス
- ・お酒
- ・睡眠



東郷町イメージキャラクター
トッピー

上記以外にも希望に応じます！お気軽にご相談ください。

とうごう体操のCD・DVDのレンタルも可能です！
ご希望の方は役場1階保険医療課 成人保健推進室
へお越しください。

とうごう体操とは？

子どもから高齢者まで、町民すべてが、いつでも・どこでも気軽に体力に応じて取り組むことができる東郷町のオリジナル体操です。



地区の健康講座

【対 象】

町内在住在勤の方を含む団体

【申込み方法】

希望日の1か月前までに役場1階成人保健推進室窓口で申し込み。又は町ホームページから「地区の健康講座」申込兼計画書をダウンロードし、ご記入のうえ、成人保健推進室に提出ください。

【日 時】

令和8年4月6日～令和9年3月19日 ※1団体につき年2回まで
1回 10分～1時間程度(内容により相談) ※日時は相談の上、決めさせていただきます。

【場 所】

公民館、学校などご希望の場所に出向きます。

※会場の準備、開催の周知、参加者の取りまとめは各団体でお願いします。

皆さんの健康づくりのために
出前講座をぜひ活用ください！



【問合せ・申込み】

東郷町役場 暮らし健康部 保険医療課 成人保健推進室

電 話：0561-56-0758

FAX：0561-38-7932