2025

五泉市
けんこうカタログ

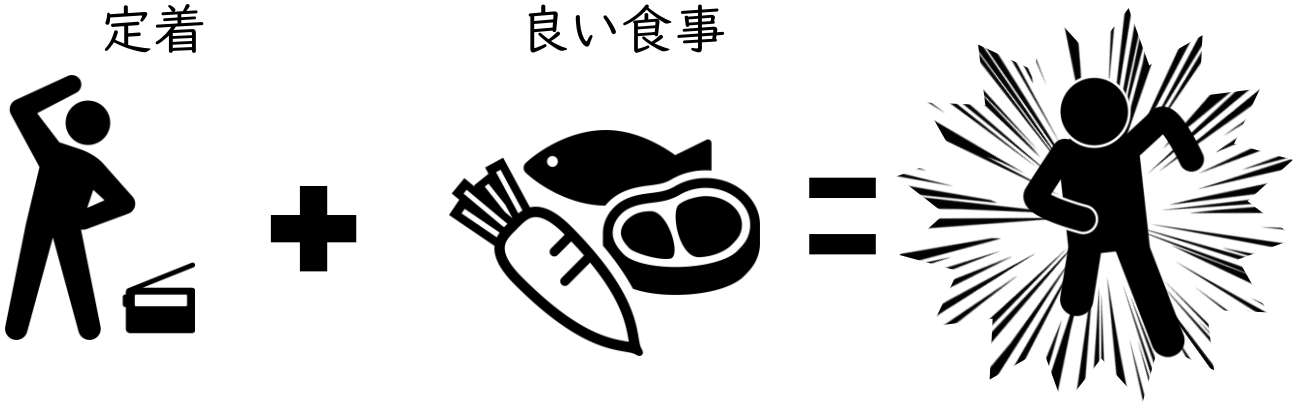
運動不足 ＋ 食事の偏り ＝ メタボ

これは 生活習慣病 の 原因です

五泉市 は あなたの 変わりたい を

今年も 全力 で 応援 します

運動習慣の定着 ＋ 栄養バランスの良い食事 ＝ 健康なアナタ



運動、食事など、生活習慣の改善に役立つ教室を開催しています。健康になりたい、生活習慣を変えたい、と少しでも感じた「今」、五泉市と一緒に生活習慣病を予防、改善しましょう。

早期改善＋長期継続＝そして健康へ…

運動習慣定着
応援事業

健康運動教室

「ホップステップコース」と**「ジャンプコース」**を続けて受講することが、
運動習慣定着の近道です!!

2コース続けてお申し込み頂いた方限定!
プレゼントを差し上げます。

初めての方も安心!! まずはこちらのコースからチャレンジ

ホップステップコースとは…

カラダの正しい使い方を知り、4回の教室を通して自分のカラダが思うように動かせる自信を身に付けていくコース

講師	(一社)五泉市スポーツ協会 健康運動指導士 相澤 恵津子 吉田 純子	1回目	ストレッチでカラダをほぐそう!
		2回目	～入門編～筋肉トレーニング
参加費	500円	3回目	脂肪を燃やせ!肥満撃退トレーニング
		4回目	ホップステップトータルトレーニング

ほっぷ!
すてっぷ!
がスタート

ホップステップ①とジャンプ①の
2つのコースを合わせて受講すると効果◎

ホップステップコース①	
時間	9:30～10:30
会場	総合会館第3･4会議室
締め切り	8/27(水)まで

開催日			
9/1(月)	9/8(月)	9/22(月)	9/29(月)

ジャンプコース①	
時間	9:30～10:30
会場	総合会館第3･4会議室
締め切り	10/15(水)まで

開催日			
10/20(月)	10/27(月)	11/10(月)	11/17(月)

ホップステップ②とジャンプ②の
2つのコースを合わせて受講すると効果◎

ホップステップコース②	
時間	13:30～14:30
会場	さくらアリーナ多目的ルーム
締め切り	10/29(水)まで

開催日			
11/5(水)	11/12(水)	11/19(水)	11/26(水)

ジャンプコース②	
時間	13:30～14:30
会場	さくらアリーナ多目的ルーム
締め切り	11/26(水)まで

開催日			
12/3(水)	12/10(水)	12/17(水)	12/24(水)

申し込み

・各コースの締め切りまでに市役所健康福祉課又は村松支所福祉係の窓口で参加費をそえてお申し込みください。
・申込後のキャンセルは、参加費の返金はできません。

持ち物

動きやすい服装、水分（水かお茶）、屋内用運動靴

ヨガマット（バスタオルでも可）

欠席連絡

教室を欠席するときは、五泉市スポーツ協会へ直接電話してください。

TEL：0250-58-6373

ホップステップを受けたら続けて受けよう！

ジャンプコースとは…

「ホップステップコース」の内容をレベルアップさせ、脂肪燃焼効果のあるサーキットトレーニングを4回実施するコース

I CAN FLY !!

健康な未来へ
じゃ～んぷ！

講師	（一社）五泉市スポーツ協会 健康運動指導士 相澤　恵津子 吉田　純子	1回目 2回目	もっと脂肪を燃やせ！ 脂肪燃焼サーキットトレーニング （全4回）
参加費	500円	3回目 4回目	

ホップステップ③とジャンプ③の
2つのコースを合わせて受講すると効果◎

ホップステップコース③			
時間	19:30～20:30		
会場	総合会館中ホール		
締め切り	9/3（水）まで		
開　催　日			
9/8 （月）	9/22 （月）	9/29 （月）	10/6 （月）

ジャンプコース③			
時間	19:30～20:30		
会場	総合会館中ホール		
締め切り	10/15（水）まで		
開　催　日			
10/20 （月）	10/27 （月）	11/10 （月）	11/17 （月）

ホップステップ④とジャンプ④の
2つのコースを合わせて受講すると効果◎

ホップステップコース④			
時間	19:30～20:30		
会場	さくらアリーナ多目的ルーム		
締め切り	1/14（水）まで		
開　催　日			
1/19 （月）	1/26 （月）	2/2 （月）	2/9 （月）

ジャンプコース④			
時間	19:30～20:30		
会場	さくらアリーナ多目的ルーム		
締め切り	2/10（火）まで		
開　催　日			
2/16 （月）	3/2 （月）	3/9 （月）	3/16 （月）

糖尿病予防応援事業　　参加費

スマートライフセミナー　２００円

気になる血糖

ＨｂＡ１ｃ　6.0
空腹時血糖　100
随時血糖　140

突破 ＝ 即申込 × 要受講

健診結果で、ハッとなった方は、受講しましょう。

日 程

※どちらの日程も同じ内容です。

10/24（金）	10:15～14:30（受付10:00）	締め切り 10/17（金）
11/21（金）	10:15～14:30（受付10:00）	締め切り 11/14（金）

場 所　村松保健センター

持ち物　動きやすい服装　水分（水かお茶）　筆記用具　参加費（200円）
ごはん1食分（普段使っているごはん茶碗に盛ってご持参ください）

申込み　受講申込書を五泉市役所健康福祉課の窓口へ提出していただくか
五泉市健康福祉課へご連絡をお願いいたします。（電話：43-3911）

【セミナー内容】「血糖値」をテーマに各専門家が分かりやすくお伝えします。

テーマ	講 師
①楽しくどこでもできる運動	健康運動指導士
②ご飯はしっかり食べて血糖改善	五泉市健康福祉課 管理栄養士
お昼ご飯 ～おいしく健康1食体験～	五泉市食生活改善推進委員
③お口の健康意識していますか？	歯科衛生士 酒井 綾子 氏
④ 血糖値と健康について	篠川内科医院 篠川 智 医師