

☆ 健康アプリ事業 おうめヘルス&ウォークアプリ「うめPON」

歩数、体重測定、食事記録などを専用アプリに入力するとポイントが付与され、1ヵ月以内に1,000ポイント貯めた方の中から、毎月抽選で50名程度に1,000円分の電子ギフト券をプレゼントするサービスです。

アプリのインストールおよび詳細はこちらから→



☆ 運動教室 (要予約) 【対象】64歳以下

【内容】健康教育、運動(有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど)

【持ち物】ヨガマット(又はバスタオル)、飲み物、
健康手帳(お持ちの方)、着替え(必要時)
運動靴(S&D たまぐーセンターは外用)

(1)ヘルスアップ教室 【時間】9:30~11:30

健康センター 火曜日		S&D たまぐーセンター 水曜日	
4月	9日・23日	10月	9日・23日
5月	14日・21日	11月	13日・27日
6月	11日・27日(木)	12月	11日・26日(木)
7月	9日・23日	1月	15日・29日

(2)エンジョイトレーニング 【時間】9:40~11:40

日程	会場
5月 15日(水)	河辺市民センター
6月 13日(木)	住友金属鉱山アリーナ青梅
7月 4日(木)	新町市民センター
8月 7日(水)	S&Dたまぐーセンター
9月 25日(水)	住友金属鉱山アリーナ青梅
10月 8日(火)	大門市民センター
10月 24日(木)	今井市民センター
11月 7日(木)	大門市民センター
12月 12日(木)	住友金属鉱山アリーナ青梅
12月 24日(火)	
1月 21日(火)	S&Dたまぐーセンター
2月 5日(水)	

☆ 健康講座(要予約)

【会場】市役所2階 ※運動のみ64歳以下

講座名	日程	時間
骨粗しょう症予防	運動 8月10日(土)	10:00~正午
	栄養 8月20日(火)	
	医学 8月24日(土)	
生活習慣病予防	11月27日(水)	9:30~正午
女性の健康	3月12日(水)	9:30~正午

☆ 体組成測定(要予約)

【対象】64歳以下

【時間】9:30~正午 14:00~16:30

【内容】測定、結果説明、栄養・運動に関する指導等

【持ち物】運動できる服装、飲み物、室外用運動靴

日時	会場
9月 5日~7日	市役所 2階 会議室
2月27日~3月1日	健康センター 3階

☆ 健康相談(予約不要) ☆ 栄養相談(要予約)

【会場】中央図書館 【時間】14:00~15:45

日程		
4月26日(金)	8月22日(木)	12月19日(木)
5月23日(木)	9月27日(金)	1月24日(金)
6月20日(木)	10月31日(木)	2月20日(木)
7月中旬予定	11月21日(木)	3月19日(水)

☆健康づくりに関連する普及啓発

【内容】リーフレット配架(市役所)など

日程	テーマ
9月	健康増進普及月間 食生活改善普及運動月間
9月10日~16日	自殺予防週間
3月	自殺対策強化月間
3月1日~8日	女性の健康週間