週１からだ会議

～メタボ対策、協議します～



ふとした瞬間に感じる「昔とは違う」、そのままにしていませんか？

仕事も日々の生活も頑張る働く世代のあなたに
週1回からの運動で、専門職と一緒に健康づくりをはじめましょう。

日程 1月9日（土）～ （全8回）

時間 土曜日 13:30～14:30
初回と最終回は13:30-15:00です

場所 coconowa obu ここのわおおぶ 1階
大府市健康づくり身体活動支援センター

対象 市内在住の40-64歳の方
20人（先着順）

費用 1,000円（全8回分）

持ち物 動きやすい服装・室内靴、飲み物

申込み方法 2026年12月2日（水）9:00から予約開始！

（1）または（2）のいずれかでお申込みください。

（1）予約フォーム
二次元コードから
お申込みください
おすすめ！

（2）電話
健康未来推進課
0562-57-2725
受付時間：平日9:00-17:00
（水曜のみ19:30まで）

アクセス 大府市東新町3-1-11 1階



主催 健康未来推進課 coconowa obu ここのわおおぶ

＼ 週1回の「からだ会議」で、今とこれからの健康づくりを目指します！ ／

からだ会議❶
自分のからだを知る

体組成計や体力チェックで
からだの状態をチェック！



☑ 体重
☑ 筋肉量
☑ 体脂肪量　など

数値で変化を見える化！

からだ会議❷
動いて改善する

筋力増強運動や有酸素運動で
からだを動かそう！



☑ 筋力増強運動
☑ 有酸素運動
☑ 自宅でできる運動　など

運動習慣を身につける！

からだ会議❸
健康習慣をつくる

健康づくりに役立つ講義と
アプリで習慣化！



☑ 生活習慣病予防
☑ メタボ
☑ 日々の歩数　など

知識と習慣で未来を変える！

専門職による講座内容

★メタボリックシンドローム・生活習慣病予防 etc.

保健師、理学療法士、健康運動指導士、管理栄養士

- **体力チェック**
- **取り組みやすい運動**
- **健康講義**　**を実施します！**

※ 講座は集団で行いますが、
生活の困りごと等の個別相談にも応じます！





全８回の日程

回	講座内容	日程	
第1回	まずは体力チェック！ガイダンス	1月　9日	※90分
第2回	日々の記録と健康づくりアプリ	1月 16日	
第3回	InBody体組成計読み方	1月 23日	
第4回	歩き方とウォーキングのコツ	2月　6日	
第5回	栄養について、試食提供	2月 13日	
第6回	ちょい足し運動	2月 20日	
第7回	生活習慣病予防	2月 27日	
第8回	変化を確認しよう！体力チェック	3月　6日	※90分

※第1回と8回は体力チェックのため13:30-15:00の90分間です。
13:30までに会場にお越しください♪
※講座内容は一部変更する可能性があります。

問い合わせ：健康未来推進課
0562-57-2725