

みんなで楽しく心と体の健康づくりをしませんか！

令和8年度

大内元気あっぷ健康講座

健康づくりのポイントは、①主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事、②1日60分程度の身体活動+週2~3回の筋トレ、③6~8時間の質のよい睡眠、④禁煙・節酒とストレスケアを、無理なく毎日の習慣として続けることです。つまり、食事、運動、睡眠、休養が健康づくりの基本的な4本柱とされています。大内まちづくり協議会ではこれまで「活動量に着目した健康づくり」に取り組んできました。今年は運動（活動量）に加え、いろいろな視点で健康づくりについて考えてみたいと思います。

“皆様のご参加をお待ちしています。”

参加費無料

ただ歩くだけ
ではなく、ある
程度の強度が
病気の予防に
は必要なんだ



1日 成人8000歩
高齢者6000歩

そのうち早歩き時間20分程度の運動は、
動脈硬化や高血圧、糖尿病等の病気予防に
効果があると言われています。



※活動量計の使用を希望される方は無料でお貸しします。



◆対象者 健康づくりに関心がある方 先着30名程度（要予約）

◆実施期間 令和8年7月~11月（5か月間）

◆場 所 大内地域交流センターほか * 内容の詳細は裏面をご覧ください。

◆申込締切 令和8年7月6日（月）

◆申込方法 右の二次元コード、または
大内まちづくり協議会までご連絡ください。



お問合せ：大内まちづくり協議会 TEL：083-996-5798

主催：大内まちづくり協議会健康福祉部会

共催：山口市健康増進課

令和8年度 大内元気あっぷ健康講座 プログラム

～ 始めよう！ **みんな元気に健康づくり**！～

いつまでも元気で健康寿命を維持するための講座です。

回	日 時	内 容	会 場
1	7月14日(火) 13:30~15:30 (受付13:00~)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する講話 「元気な生活を支える秘訣:知っておきたい基本習慣」 講師:山口市健康増進課 保健師 田中 翔子 氏 ・保健師による健康チェック「血圧測定、体組成測定」 ・講座終了後、希望者に 「やまぐち健幸アプリや活動量計の使用方法的紹介」 	大内地域交流センター 講堂
2	8月18日(火) 13:30~15:30 (受付13:00~)	<ul style="list-style-type: none"> ・ふまねっと運動の講習及び実技 ・講演 「あらためて、日々の健康を考える」 講師:山口県立大学学長 田中 マキ子 氏 ・実技 指導:田中 マキ子 氏 協力:サポーター ・講座終了後、希望者に 「やまぐち健幸アプリや活動量計の使用方法的紹介」 	大内地域交流センター 講堂
3	9月18日(金) 13:30~15:30 (受付13:00~)	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ&リンパ体操 「～明るく・楽しく・元気よく～」 講師:健康管理士・リンパセラピスト 渡邊 桂子 氏 ・講座終了後、希望者に 「やまぐち健幸アプリや活動量計の使用方法的紹介」 	大内地域交流センター 講堂
4	10月15日(木) 9:30~11:30 (受付9:00~)	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングの講習及び実技 「楽しいウォーキング ～紅葉の大内周辺を歩こう～」 講師:健康運動指導士 澄川 絵里奈 氏 ・講座終了後、希望者に 「やまぐち健幸アプリや活動量計の使用方法的紹介」 	大内地域交流センター 講堂 及び周辺地域
5	11月12日(木) 13:30~15:30 (受付13:00~)	<ul style="list-style-type: none"> ・おしゃべり健康講座 「おしゃべりは健康の源」 ～ことばは魔法の道具～ 講師:フリーアナウンサー 横溝 洋一郎 氏 講師:フリーアナウンサー 新井 道子 氏 ・保健師による健康チェック「血圧測定、体組成測定」 	大内地域交流センター 講堂

* 健康チェックの体組成測定は素足で測定します。素足になれるような服装で来てください。保健師さんによる健康チェック・体組成測定があるのは1・5回目の予定です。

* 実技のある8月18日・9月18日・10月15日はタオル・飲み物をご持参のうえ、動きやすい服装・履きなれた靴でご参加ください。

* 1～5回通して受講される方を優先しますが、1～5回の内1回のみ受講も可能です。