ハスカップ便り

2026 年 10 月発行　Vol.38
一般財団法人ハスカッププラザ
苫小牧市保健センター

2026 年度　後期の健康づくり教室のご案内

苫小牧市保健センターでは各種健康教室を開催しております。
あなたにピッタリな健康教室を見つけてぜひご参加ください。



お申し込みは実施月の第 1 週金曜日（変動有）
9：00～開始します。☎　0144-35-2800
運動教室はオンライン予約でも受付しております。
詳しくは「広報とまこまい」をご確認ください。



※日程は予告なく変更となる場合があります。予めご了承ください。
※最新の情報は「広報とまこまい」「苫小牧市保健センターホームページ」でご確認ください。

♪みなさまのご参加を心よりお待ちしております♪

健康づくり教室

高血圧を予防するための
食事・運動を知る



【対象】①18 歳以上の苫小牧市民（高校生を除く）　②医師による運動制限のない方

血圧教室（木曜日教室）

教室名	日程	場所	時間
楽しく実践	10/29	ココトマ	14:00～15:30（受付　13:45～）
高血圧予防	11/19・11/26	苫小牧市保健センター	14:00～15:00（受付　13:45～）

栄養教室

今日から実践！
暮らしに役立つ栄養情報





【対象】18 歳以上の苫小牧市民（高校生を除く）

栄養教室（木曜日教室）

教室名	日程	場所	時間
野菜のチカラ再発見	10/15	苫小牧市保健センター	14:00～14:45 （受付　13:45～）
骨コツ改善！食生活	12/17	ココトマ	14:00～15:30 （受付　13:45～）
	2/25		



運動教室

【場所】苫小牧市保健センター　※ヨガはココトマ開催
【対象】18 歳以上の苫小牧市民（高校生を除く）医師による運動制限のない方

フレイル予防教室（月曜日教室）

教室名	内容	日程	時間
いきいき健康 からだ講座	フレイル予防。お顔と指を動かし脳トレ、 椅子体操で血流アップ	10/19･10/26･11/2	14:00～14:45 （受付 13:30～）

ストレッチ教室（月曜日教室）

教室名	内容	日程	時間
足腰すっきり ストレッチ	やさしいストレッチと下半身のほぐしケア 疲れを和らげて軽やかな毎日へ	11/30･/12/7･12/14 12/21･1/18･1/25	14:00～14:45 （受付 13:30～）

筋トレ教室（金曜日教室）

教室名	内容	日程	時間
はじめての やさしい体幹教室	姿勢を支える力と歩ける筋力 ゆっくり、やさしく、健やかな体づくり	11/20･11/27･12/4	14:00～ 14:45 （受付 13:30～）
大人の体幹･ 姿勢トレーニング	ピラティスボールを使用し 正しい姿勢と自重筋トレで しなやかで丈夫な体づくりを目指す	【3 回コース】 10/16･10/23･10/30 【6 回コース】 2/19･2/26･3/5･ 3/12･3/19･3/26	

有酸素運動教室（水曜日教室）

教室名	内容	日程	時間
ゼロから始める 有酸素運動	エアロビクスやステップ台を 使ったエクササイズ	10/21･10/28･11/4･ 11/11･11/18･11/25	10:00～10:45 （受付　9:30～）
ボクシングエアロ	パンチの動きを入れながら 身体を動かし脂肪燃焼、体力 UP	1/20/･1/27･2/3･ 2/10･2/17･2/24	

単発教室

教室名	内容	日程	時間
体力測定会	体の状態を確認し 今度の運動に役立てる	3/15(月)	14:00～15:00 （受付　13:30～）
ヨガ教室	初心者でも安心して参加できるヨガ 全身を気持ちよく伸ばしほぐす	3/17(水) **※ココトマ開催**	10:00～10:45 （受付　9:30～）
心と身体を整える ストレッチ	バレエの動きを取り入れた 寝てできるストレッチ。 体力に自信のない方にもおすすめ	10/22(木) 11/19(木) 1/21(木) 2/18(木)	10:00～10:45 （受付　9:30～）

健康増進課　2026 年 3 月末