

**見学は  
随時受付中！**  
(事前予約制)

印西市ヘルスアップ教室事業  
印西市健康子ども部健康増進課 発行  
令和7年度版

**印西市  
ヘルスアップ教室  
参加者募集**

**回覧**



| 開始月   | 募集期間                 |
|-------|----------------------|
| 10月開始 | 9月2日(火)～9月13日(土)     |
| 1月開始  | 12月2日(火)～12月13日(土)   |
| 4月開始  | 令和8年3月3日(火)～3月14日(土) |

| ヘルスアップ教室とは？                                                                 | 達成度を「見える化」                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日々の生活習慣の改善を目的とした健康づくりの教室です！<br>日々の生活に運動習慣が取り入れられるよう、個々に合った運動・栄養プログラムを提供します。 | T-Wellシステムを活用し、運動の継続を支援します！<br>自宅でもトレーニングができるよう、目標の達成度や実施状況を「実績レポート」にします。コメントとともに毎月お渡しします。 |

**会場** そうふけふれあいの里

**草深ふれあい市民センター2階（印西市草深924）**

**対象者** 印西市内に住民登録がある、35歳以上の人

**料金表(税込み)**

| 教室の種類とコース |     | 参加費(3か月) |
|-----------|-----|----------|
| 教室型       | 月8回 | 7,830円   |
|           | 月4回 | 6,270円   |

※初回時のみ、活動量計の購入費(5,687円)が必要です。

※契約終了に伴い、参加期間中に事業者が変更する場合がございます。  
事業内容に変更はありません。予め御了承ください。

**詳しくは市の  
ホームページへ！**



**【教室の内容・見学予約・お問い合わせ】**

ヘルスアップ教室 そうふけふれあいの里 草深ふれあい市民センター 2階

☎ 0476-37-3510 (火～土 9:00～16:30)



参加から3か月後の  
体力年齢が

平均 **3.8歳**  
**若返りました！**

(令和5年～令和6年の参加者の成果より)



## 健康を保つための三大要素

**運動**

運動で  
ずっと健康！

**健康**

**食事**

**睡眠**

## 参加者の声

身体を動かすことの楽しさを  
日々感じながら生活できる  
ようになりました。

スタッフの皆さんには、  
大変親切、親身にご指導  
いただきました。

全身のストレッチと  
筋トレが満遍なく  
できて良かったです。

参加者の能力に応じて  
対応して頂けました。

あっという間の一年半でした。  
週一度のヘルスアップが  
楽しみでした。

参加できて本当に良かったと思っています。  
体操のメニューや指導(栄養指導)が  
とても良かったです。

冷蔵庫に自宅トレーニングを  
はり、家事のあい間にやって  
おります。

### T-wellシステムとは？

筑波大学の研究成果とタニタヘルスリンク独自の食や健康づくりのノウハウに基づいたシステムです。健康状態や生活習慣に応じて、高機能活動量計を使用した有酸素トレーニングの組み合わせによる、科学的根拠に基づく運動プログラムを専門のスタッフが指導します。

令和7年度 印西市健康講演会

回覧

# 血圧を知れば 未来が変わる！

～高血圧の合併症と  
予防について～



講師

日本医科大学千葉北総病院  
循環器内科 部長  
小林 宣明 医師

2025 年

11月19日 水

開催時間: 13:30～15:20/受付: 13:00～

栄養士による  
ミニ講話あり！

会場

コスモスパレット パレットⅡ 1階  
芸術ホール（印西市中央南1—4—3）

定員

200名（先着順）

入 場  
無 料

【申し込み期間】 9月1日(月)～11月17日(月)

【申し込み方法】 電子申請 →  
(24時間受付可能)



電子申請がむずかしい場合は、電話での予約も受け付けております。

問い合わせ先

印西市 健康子ども部 健康増進課 健康支援係（総合保健センター）  
☎ 0476-33-3270（受付時間 平日 8:30～17:15）