東浦町が受講料支援!

令和5年度

あいち健康プラザ 健康づくり教室

参加者 募集



東浦町健康づくり教室

対 象

町内在住の20歳以上の方

受講料支援内容

- ■町内在住の方は、5年度毎に1回、 教室料金の約半額で受けられます。
- ■東浦町国民健康保険加入の方は、 受講料がさらに減額されます。
- ※食事代および入湯税は料金補助の対象外です。

平成30年4月1日 〜令和5年3月31日 の間に利用した方は、 今年度、半額の受講 料になりません。

利用方法

申し込み

利用者は、下記のあいち健康 プラザ予約センターへ申し込 みます。

支払い (受講料支援対象者)

保健センターから支払いについて連絡が入ります。その後、保健センターへ受講料を支払います。

講座についての案内

あいち健康プラザから講座の 書類が届きます。

申し込み

あいち健康プラザ予約センター TEL **0562-82-0222** (ダイヤルイン) 受付時間/9:00~17:00 休館日/月曜日*・年末年始(12/29~1/1) ※月曜日が祝日の場合は、 翌日以降で最初の平日が休館日になります。

健康づくり教室スケジュール



問い合わせ

料金補助に関すること

東浦町保健センター TEL 0562-83-9677

申し込み・教室の内容に関すること

あいち健康プラザ予約センター TEL 0562-82-0222 (ダイヤルイン)



健康度 評価とは? ●あなたの健康度を、臨床検査等のメディカルチェックから生活習慣 や体力チェックを行い、総合的に評価します。(教室によって健康度 評価の内容が異なります。) 健康度評価に ついてはコチラ



●健康度評価の結果をもとに、あなたに合った健康づくりが行えます。

5年に1回 こちらの受講料で 利用できます!

健康づくり教室

处土以	スノヘッジメエ								
				実施日時		受講料			
教室名		内容(対象)		表評価 教室		一般		受講料支援対象者	
			健康思		受講料(円)		町内 在住者	東浦町国保加入者	
マイプランコース	│ 日帰り / マイプラン 「	1日で健康チェック、実践、健康づくり計画までバッチリ!	A⊐−ス 9:00~15:00		- 随時募集	血液検査なし	3,930	2,000	1,000
						血液検査あり	7,530	3,800	1,900
	選べる	ゆったり健康生活 を体験できる1泊 2日の教室。	Aコース 11:30〜 翌日13:45	30~		金・土曜日利用する方の料金			
						1名利用の料金 12,490		6,250	3,150
				3:45		2名利用の料金 12,690		6,350	3,200

教室名					実施日時	受講料(円)		
		教室名	内容(対象)			一般受講料	受講料支援対象者	
				健康度評価	教室		町内 在住者	東浦町 国保加入者
向上コース	一十回	か・ら・だ メンテ教室	血糖や体重コント ロールをするため の知識と実践方法 が学べます。	Bコース 6/24(土) 9:00~12:00	7/8~9/30 土曜日 全8回 10:00~12:00	20,000	10,000	5,000
	Ī ス	リバウンドしないぞ! ダイエット セミナー	体重が増加しやす い冬の時期を全面 サポート	Bコース 1/20(土) 9:00~12:00	1/27~3/16 土曜日 全8回 10:00~12:00	20,000	10,000	5,000
	オリジナル	ちょっと気になる 血糖コントロール 講座	健診結果で血糖値 が基準値より少し高 めの結果だった方	Bコース 9/30(土) 9:00~12:00	10/14~12/2 土曜日 全8回 10:00~12:00	20,000	10,000	5,000
エンジョイコース	エン	マイペース プラン	初回に計画した日 程やご自身のペー スで来館し、トレー ニングができます。	Aコース 随時開催 2週間前までに お申し込み ください	詳しくはあいち健康プ ラザにお問い合わせく ださい。	15,910	8,000	4,000
	ョイ	ウオーキング 教室	ウォーキングの仕 方、正しい姿勢に ついて学べます。	Aコース 10/3(土) 9:00~12:00	10/3~11/21 火曜日 全7回 10:00~11:30 (初回のみ10:00~12:00)	12,980	6,500	3,250
	ス	ジョギング 教室	東浦マラソン大会 を目標に一緒に練 習しませんか?	Aコース 10/28(土) 9:00~12:00	10/28~12/10 日曜日 全7回 10:00~11:30 (初回のみ10:00~12:00)	12,980	6,500	3,250

※受講料は、令和5年3月時点の情報です。変更となる場合がありますので、詳しくは東浦町保健センターへお問い合わせください。

申し込み

あいち健康プラザ予約センター TEL **0562-82-0222**(ダイヤルイン)

受付時間/9:00~17:00 休館日/月曜日*・年末年始(12/29~1/1) ※月曜日が祝日の場合は、 翌日以降で最初の平日が休館日になります。