

気軽に学ぶ！

参加費無料
予約制(先着20名)

生活習慣病予防のコツ



「血圧が少し高め」「コレステロールが気になる」
「骨粗しょう症にならないためには？」

自分の健康が気になり始めた方に、
生活習慣病予防に役立つ講座を開催します。
食事の工夫や運動のコツを楽しく学び、
生活に取り入れてみましょう！



教室の詳細・申込については、
ホームページをご確認ください



【対象】 市内在住・40歳～69歳の方

第1弾

骨粗しょう症 が気になる方

日時 令和7年7月4日（金）13時30分～15時
会場 大横保健福祉センター
申込 令和7年6月2日（月）から

後日YouTube
配信あり

第2弾

コレステロール が気になる方

血管年齢測定
ができます

日時 令和7年11月21日（金）14時～16時
会場 南大沢保健福祉センター
申込 令和7年10月16日（木）から

第3弾

血圧 が気になる方

血圧・食品塩分
濃度の測定体験あり

日時 令和8年2月14日（土）13時30分～15時30分
会場 東浅川保健福祉センター
申込 令和8年1月15日（木）から

血糖値が気になる方には、糖尿病予防教室も開催しています。

詳しくは、チラシ右上の二次元コードからご確認ください。

◆お問合せ・お申込み先◆

会場の各保健福祉センターへ 会場詳細は裏面参照



<大横保健福祉センター>

〒192-0062 大横町11-35

TEL:625-9128 FAX:627-5887

《バス案内》

JR八王子駅北口

①番乗り場より

「みつい台」「純心女子学園(左入経由)」

行きなど

→「サイエンスドーム」下車 徒歩約3分

⑭番乗り場より

「創価大学循環(八日町経由)」

→「サイエンスドーム」下車 徒歩約3分

高尾・西八王子方面、四谷方面から

「京王八王子駅」行

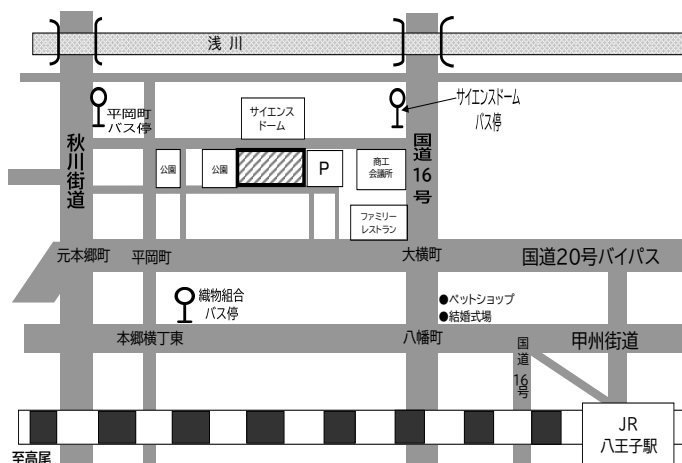
→「織物組合」下車 徒歩約7分

檜原方面から

「京王八王子駅」行

→「平岡町」下車 徒歩約10分

※駐車場は数に限りがありますので、
できるだけ公共機関をご利用ください。



<東浅川保健福祉センター>

〒193-0834 東浅川町551-1

TEL:667-1331 FAX:667-7829

《徒歩案内》

高尾駅南口から徒歩約13分

《バス案内》

・JR八王子駅北口

⑩番乗り場より

「館ヶ丘団地」行

→「御陵前」下車

徒歩約5分

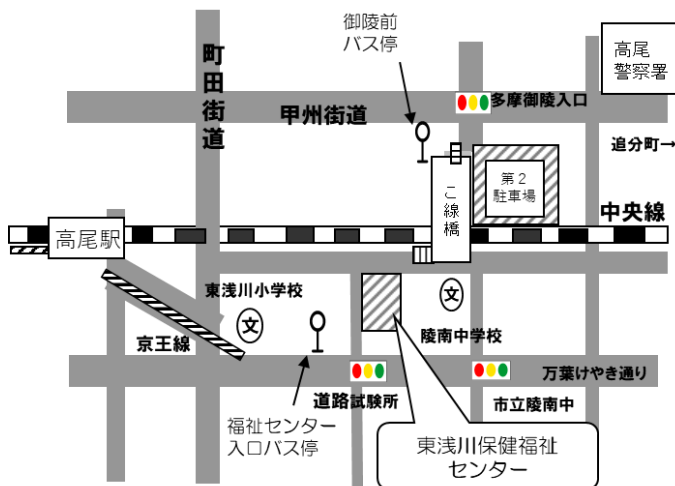
・高尾駅南口④番バス乗り場より

「西八王子駅南口」行き

→「福祉センター入り口」下車

徒歩約3分

※当センター横の駐車場は混み合いますので、
線路反対側の第2駐車場をご利用ください。



<南大沢保健福祉センター>

〒192-0364 南大沢2-27

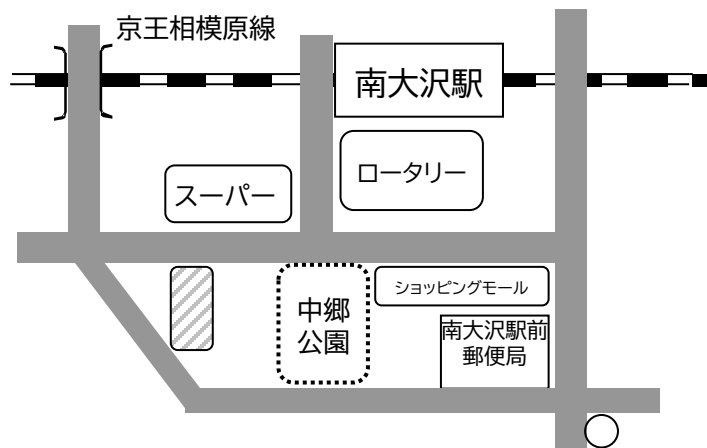
フレスコ南大沢公共棟1階

TEL:682-2020 FAX:679-2214

《徒歩案内》

京王相模原線

南大沢駅から徒歩4分



※お車でお越しの場合は、地下有料駐車場
(120円/30分)をご利用ください。