世田谷区立保健センター　　令和８年度(2026)

健康づくり講座・教室のご案内



申込方法：ホームページをご覧いただき、**募集期間中**にホームページよりお申し込みください。

対象　１８歳以上で区内在住・在勤の方（一部１８歳以上５９歳以下・健康度測定セットは区内在住の方のみ対象）

料金　１回４００円

申込はこちらより→

生活習慣改善の総合的な（運動・栄養・休養）健康教室

１年以内の健康診断受診者対象

教室名	期間	回数	曜日	時間		募集期間	
食と体の健康トレーニング教室	4/6～6/29	12	月	午前	9:30 ～ 11:30	2/15	2/19
◎１踏みだせ！豊かに歳を重ねる健康教室	6/2～2027/3/16	15	火	午後	1:50 ～ 3:50	3/15	3/19
◎２健康度測定＆やせる教室	8/24～11/30	12	月			6/15	6/18
５０歳から発進アクティブ筋トレ教室	9/2～11/25		水			7/15	7/21
更年期を乗り越える！女性の健康教室	9/29～12/22		火			8/1	8/6
ウォーキング＆ヘルス教室	2027/1/6～3/24		水			11/1	11/6

◎１と２の教室は、健康度測定の受診がセットになった教室です。教室開始前に健康度測定を受診していただきます。

運動教室（テーマ・強度別）

１年以内の健康診断受診者対象

教室名	期間	回数	曜日	時間		募集期間	
無理なく続ける腰痛・肩こり予防教室	4/6～6/29	12	月	午後	1:30 ～ 3:00	2/15	2/19
ゆるっとサーキット運動教室	5/1～7/17		金	午前	10:00 ～ 11:30	3/15	3/19
椅子でもできるフレイル予防体操教室	5/11～8/3		月	午前	10:00 ～ 11:30	4/1	4/6
ラテンダンス＆コアトレーニング教室	5/14～7/30		木	午後	1:30 ～ 3:00		
しっかり鍛えて動いて筋力アップ教室	5/19～8/4		火	午後	1:30 ～ 3:00		
フレイル予防のヨーガでバランス教室	8/24～11/30		月	午前	10:00 ～ 11:30	7/1	7/6
全身を効率よく鍛えるサーキット教室	9/3～11/19		木	午後	1:30 ～ 3:00	7/15	7/21
しっかり歩くポールウォーキング教室	10/16～12/4	8	金	午前	10:00 ～ 11:30	8/15	8/20
関節の痛み予防のための体づくり教室	12/3～2027/3/4	12	木	午後	1:30 ～ 3:00	10/1	10/6
骨密度測定と骨強度アップ太極拳教室	12/7～2027/3/15		月	午後	1:30 ～ 3:00		
歩行姿勢測定とフレイル予防体操教室	12/7～2027/3/15		月	午前	10:00 ～ 11:30	10/15	10/20
骨密度測定と転ばぬ先の体操教室	2027/1/5～3/30		火	午後	1:30 ～ 3:00	11/15	11/19
男のための筋力トレーニング体操教室	2027/1/8～3/26		金	午前	10:00 ～ 11:30		

体験型短期運動講座

講座名	期間	回数	曜日	時間		募集期間	
呼吸体操＆ストレッチ体験講座	4/2～4/30	5	木	午後	1:30 ～ 2:40	2/15	2/19
骨盤底筋強化＆フラダンス体験講座					3:10 ～ 4:20		
ポールウォーキング体験講座	4/8～4/22	3	水	午前	10:00 ～ 11:30		
リズム体操＆サーキット運動体験講座	8/19～9/16	5	水		10:00 ～ 11:10	7/1	7/6
気楽に始めるストレッチ体操体験講座	9/29～10/27	5	火	午後	1:30 ～ 2:40	8/1	8/6
初心者向けしっかり筋トレ体験講座					3:10 ～ 4:20		

ストレスコントロール法を身につける休養講座

講座名	期間	回数	曜日	時間		募集期間	
自律訓練法体験講座①	4/21	1	火	午後	2:00 ～ 3:10	3/15	3/19
自律訓練法体験講座②	9/15					8/1	8/6
ストレッチ＆リラクセーション講座①	4/28～5/26	4				3/15	3/19
ストレッチ＆リラクセーション講座②	2027/1/12～2/2					12/1	12/4
睡眠改善講座①	9/1～9/8	2				7/15	7/21
睡眠改善講座②	2027/3/23～3/30					2/1	2/4
ストレスセルフケア講座	2027/2/9～2/16	2				12/15	12/18

高齢で低体力など運動に自信のない方向けの教室

１年以内の健康診断受診者対象

教室名		期間	回数	曜日	時間		募集期間	
８０歳のやさしい体操教室	春コース①	5/13～7/29	12	水	午前	9:10 ～ 10:10	3/1	3/5
	春コース②					10:40 ～ 11:40		
	秋コース①	9/30～12/16				9:10 ～ 10:10	8/15	8/20
	秋コース②					10:40 ～ 11:40		
	冬コース①	2027/1/6～3/24				9:10 ～ 10:10	11/1	11/6
	冬コース②					10:40 ～ 11:40		

毎日の食事に！知って得する食生活講座

講座名	期間	回数	曜日	時間		募集期間	
コレステロールと食事の講座①	4/8～4/15	2	水	午後	2:20 ～ 3:50	3/1	3/5
コレステロールと食事の講座②	10/2～10/9		金			8/15	8/20
体脂肪を減らす食事講座①	5/13～5/20	2	水			4/1	4/6
体脂肪を減らす食事講座②	2027/1/22～1/29		金			12/1	12/4
安全・時短！かんたん調理実践講座①	5/26	1	火			4/15	4/20
安全・時短！かんたん調理実践講座②	6/10		水				
フレイル予防ふれあいお食事会①	6/3	1	水	午前	11:45 ～ 12:30	5/1	5/11
フレイル予防ふれあいお食事会②	11/20		金		11:30 ～ 12:15	10/1	10/6
カルシウムアップの食事講座①	6/19	1	金	午後	2:20 ～ 3:50	5/1	5/11
カルシウムアップの食事講座②	8/26		水			7/15	7/21
カルシウムアップの食事講座③	10/23		金			9/1	9/4
カルシウムアップの食事講座④	2027/3/19		金			2/1	2/4
糖質と上手につきあう食と運動講座	7/1～7/15	3	水		2:20 ～ 3:50	5/15	5/20
糖質の賢い食べ方講座	2027/2/19～2/26	2	金			1/1	1/7
やってみよう！減塩講座①	12/9	1	水		2:20 ～ 3:30	10/15	10/20
やってみよう！減塩講座②	12/11		金				

３０・４０歳代向け講座　仕事帰りや土曜日に！

１８歳以上５９歳以下の方が対象

講座名	期間	回数	曜日	時間		募集期間	
体スッキリ楽ダンスエクササイズ講座	4/9～5/28	8	木	午後	6:20 ～ 7:40	3/1	3/5
脚力・体幹アップを目指す太極拳講座	6/11～7/30		木			4/15	4/20
３０歳からの脂肪燃焼サーキット講座	10/20～12/15		火			9/1	9/4
仕事終わりのがんばらないヨーガ講座	2027/1/13～3/3		水			12/1	12/4
朝活アクティブサーキット講座	4/11～6/27	6	土2・4週	午前	9:00 ～ 10:30	3/1	3/5
朝活ヨーガ＆コアトレ講座	9/12～11/28					8/1	8/6
４０分ジョグを目指す５キロ走講座	2027/1/9～3/27					11/15	11/19

障害者の方向け健康づくり講座

障害者手帳をお持ちの方が対象

講座名	期間	回数	曜日	時間		募集期間	
障害者のための健康・体力づくり講座	6/13～7/11	3	土2・4週	午前	10:30 ～ 正午	5/1	5/25
知的障害者の健康・体力づくり講座	9/26～10/24					8/1	8/24
聴覚障害者の健康・体力づくり講座	2027/1/23～2/27					12/1	12/21

●教室名・日程等変更する場合があります。　（2026年2月１日現在）

講座・教室問合せ先 TEL:03-6265-7473（平日午前9時～午後5時）
FAX:03-6265-7429