

まつしまの 保健事業・健康づくりイベント

松島町では、町民のみなさんの健康づくりのために、様々な事業・イベントを行っています。
参加型のイベントもたくさんありますので、ぜひお気軽にご参加ください♪

成人向け

【生活習慣病予防講習会 「まつしまちよいGYM」】



日常生活に取り入れやすい運動と食事を学び、生活習慣を見直して体重や血液検査結果の改善など、健康づくりを目指す5回コースのセミナーです。

【まちかど健康相談】



健診結果をもとにした健康相談や、血管年齢測定・健骨度チェック・野菜摂取チェックなどを通して、気軽に健康づくりを学べる相談会です。

【地域栄養教室】



保健師・栄養士による健康についてのお話や、まつしまヘルスメイトと一緒に調理実習を行い、健康的な食事について学ぶ料理教室です。

【健康ポイント】

運動などの健康習慣を継続してポイントを貯めることで、記念品と交換できます。

ご利用ください！

町ではウォーキングマップの配布・配信、松島オリジナル『どんぐりバランス体操』の配信を行っています。日頃の健康づくりにぜひお役立てください♪

シニア向け

【健康体操教室】



筋肉を鍛えるトレーニングやからだのバランスを整える体操を行います。
(毎週月曜日もしくは金曜日)

【健康水中運動教室】



プールでの水中運動を通して、からだ全体の動きをよくします。
(毎週木曜日)

【フレイル予防講座】



フレイルを予防するための簡単な運動・ストレッチ方法や食事について学びます。
(年1～2回)

※健康体操教室・健康水中運動教室は、
介護サービスを利用していない75歳以上の方が対象になります。

【問合先】

健康長寿課健康づくり班(保健福祉センターどんぐり)

TEL 355-0703