

～「誰一人取り残さない」健康づくりをめざして～

阪南市

はんなん健康応援プラン



これまでの 健康づくり・介護予防の取り組み をより良く！
健康寿命を延ばす「新しい取り組み」と「住民主体の持続可能な取り組み」を応援します

＊フレイル予防 ＊生活習慣予防 ＊栄養・食生活改善
＊認知機能の維持・改善 ＊メンタルヘルスの維持 ＊口腔ケア など

❀『はんなん健康応援プラン』ウェブページを開設します！※近日OPEN

- ・健康に役立つ情報や動画コンテンツの配信など健康情報満載ページです。
- ・裏面に記載の教室、講座に関する情報も発信予定です。



多彩なメニューで市民の健康づくりを応援します！！

*はんなん元気塾！

介護予防の意識を高め、健康増進に向けて、体操教室と健康に関わるミニ講座を実施。住民センターなど身近な場所で開催します。

*はんなんエンジョイ講座

「楽しく健康に！」をテーマに、多種多様な講座を市内4か所でほぼ毎月開催します。

*出張健康講座

リクエストに応じて、地域の集まりに伺います。フレイル予防などの健康に関する講話や健康・体力チェックを実施します。

*はんなんいきいき倶楽部

「いきいき百歳体操」など、市民の主体的な健康づくりの取り組みを支援します。(既存グループの継続支援と新規グループの立ち上げ支援など)

*はんなん健康まつり

～からだ見える化プロジェクト～

無料の健康・体力測定イベントで、楽しく身体の状態をチェック！健康づくりブースでは最新の健康機器も体験いただけます。

◆直近の教室・講座開催について（令和7年度）◆

*はんなん元気塾！

内 容：理学療法士等による運動(60分程度)と健康講話

初回日時：4月22日(火)①13:30～②15:00～ **各75分程度** ※いずれかの時間を選択
*4.6.9回目は両クラスともに開始時刻が45～60分程、遅れてのスタート(詳細時間は初回にご案内します)

受付期間：4月7日(月)～10日(木)

場 所：阪南市立総合体育館

申込方法：

①会場：上記受付期間10:00-14:00の間に専用受付窓口(阪南市立総合体育館玄関内)にてお申込みください

②Web：上記受付期間に右記2次元コードよりお申込みください(24時間受付) ※近日OPEN

・結果通知のご案内方法については会場での受付時、ならびに右記2次元コード内にてお知らせします

※今後、阪南市立保健センター、箱作西住民センター、阪南まもる館(防災コミュニティセンター)で順次開催予定

※その他の住民センター等でも5月以降開催を予定(広報5月号掲載予定)

＜初回以降の日程＞ 全9回
5月6, 20, 27日、6月3, 17, 24日、
7月1, 15日(すべて火曜日)

＜定員＞ 各60名/計120名
※定員を超えた場合は抽選です



*はんなんエンジョイ講座 <<第1弾>>

*6月以降もエンジョイメニューをお楽しみに！
*市内4か所で各12回実施

一般社団法人日本アクティブコミュニティ協会 名誉理事 松尾純子

イスに座ってできる楽しい体操・ダンス

◆シンプルだけど楽しくて効果的な体操をご紹介します！

実施日時：

①5月17日(土) 10:00～ 場所：阪南市立保健センター

②5月17日(土) 13:00～ 場所：近畿大阪高等学校(旧下荘小学校) ※内容は予告なく変更となる場合があります。

③5月27日(火) 10:00～ 場所：阪南まもる館(阪南市防災コミュニティセンター)

④5月27日(火) 12:40～ 場所：阪南市立総合体育館

受付期間：4月11日(金)～5月14日(水)まで ※先着順・定員(会場により異なります)に達し次第、受付終了

申込方法：電話申込み

上記受付期間の平日10:00-14:00の間に下記はんなん健康応援プラン事務局へお電話でお申込みください

※お申込みのお電話をいただいた際、講座申込みに必要な一定の情報をお尋ねします。

いただいた個人情報は、はんなん健康応援プラン推進事業関係者による申込管理、及び本事業の目的にのみ使用し、それ以外の目的では使用いたしません。またそれ以外で法令に関わる場合を除き、ご本人の同意なく第三者へは提供いたしません。
こちらの内容に同意の上、お電話をおかけください。



問い合わせ先(ご案内体制整備中のため、お問い合わせは4月以降をお願いします。)

はんなん健康応援プラン事務局

☎ 070-1436-6503

阪南市健康福祉部健康増進課

☎ 072-472-2800

受付時間：平日9:30～17:00