



講座・講習

健康大学受講者募集

講義や調理実習を通して健康について学ぶ教室です。

日程 8月3日(水)、9月7日(水)、10月5日(水)、12月7日(水)、2月1日(水)の全5回

※やむなく開催日を変更や中止にする場合があります。

時間 午前9時～午後1時

場所 にこにこ甘楽

材料費 1回400円

持ち物 エプロン、マスク、三角巾、筆記用具

申込期限 7月20日(水)

定員 10人

※4回以上参加の場合、食生活改善推進員の入会資格が得られます。

申し込み・問い合わせ

にこにこ甘楽 健康課保健係

☎(67)5159



フレイル予防講座を開催します

フレイルとは心身の虚弱を意味しており、お口の健康を保つ方法

と必要性について専門家がお話しします。ご自身の健康寿命を延ばすために受講してみませんか。

日時 7月27日(水)

午後1時30分～2時30分

場所 にこにこ甘楽

講師 富岡甘楽歯科医師会 歯科衛生士

費用 無料

申し込み・問い合わせ

にこにこ甘楽

地域包括支援センター

☎(67)5182



庭木剪定講習(甘楽会場)

シルバー人材センターでの就業を希望する人が、新たな分野で活躍できるよう、技能講習などを実施します。

日程 7月25日(月)・26日(火)(2日間)

場所 甘楽町シルバー人材センター

対象

▼60歳以上のシルバー人材センター入会希望者

▼職種転換や就業を希望するシルバー人材センター会員

定員 20人

と必要について専門家が話しします。ご自身の健康寿命を延ばすために受講してみませんか。

受講料 無料

申込期限 7月11日(月)

申し込み・問い合わせ

(公財)群馬県長寿社会づくり財団育成事業担当

☎027-255-6400

FAX 027-255-6166



健康

「G-WALK+」は、スマートフォンを使って、毎日の健康づくりが気軽に楽しくできる県公式アプリです。

健康づくりに関する機能のほか、個人の取り組みに応じてポイントが付き、たまったポイントは抽選で特典と交換できます。

対象 県内に在住・在勤・在学で18歳以上の人

主な機能

・スマートフォンで歩数を自動記録

・健康づくりの取り組みをグラフで見える化

・自宅で取り組めるエクササイズ動画等の配信

・バーチャルウォーキングコース

・アプリ上で仲間を作ってランキング競争

参加方法 次のQRコードから、アプリをインストールしてください。

※Android版は「Google Fit」のダウンロードおよび登録が必要です。

Android版



iOS版



※iOS版は「ヘルスケア」が必要です。

※利用料無料(通信料はかかります)



アプリについての問い合わせ

カラダライブコールセンター

☎0570-077-122

月～金曜日 午前9時～午後6時

(祝日、年末年始を除く)

問い合わせ

群馬県健康長寿社会づくり推進課

☎027-226-2604