



17期生

やせたい！
筋肉をつけたい！
検査値を改善したい！
と思っている
あなた
今がチャンス!!!



仲間と助け合い&学び合い、
自分に合った健康づくり法を
見つける5か月間プログラムです！

あらかわNO!メタボ

チャレンジャー

募集



プログラム1

スタートアップ講座



プログラム4

セカンド
スタート講座



プログラム2

栄養講座



プログラム3

モチベーション
アップ講座

費用 無料

定員 45名 ※先着順

対象年齢 20歳から64歳

募集期間 令和7年3月21日～4月21日

講座以外に充実したサポートプログラムもあり！
詳細は裏面またはHPから！



荒川区保健所 健康推進課
チャレンジャー担当
(がん予防・健康づくりセンター2階)
TEL 03-3802-3111 内線432/434

🔍 荒川区 チャレンジャー ×



荒川区ではすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進します。

募集要項

対象

以下、すべてに該当する方が対象となります。

1. 20～64歳の区内在住、在勤、在学である
2. 脳血管疾患、心臓病の既往・治療中でない
3. 医師からの運動制限の指示がない
4. 荒川区健康アプリ「あらかわ健康チャレンジ」を利用登録をした ※下段二次元コード参照
5. 意欲を持って5か月間のプログラムに参加する意思がある

申込

下段二次元コードからお申込みください。

内容

- 1. 健康講座** 正しい知識を学んで、無理なく・効果的に健康づくりを行います。

講座名	日程	場所	内容
プレスタート講座	自己学習	—	動画を視聴し減量のコツ、これからのチャレンジの取り組み方について学びます。
スタートアップ講座	令和7年5月10日（土） 10:00から12:00	荒川総合スポーツセンター	自宅でできる運動を体験。仲間と情報交換して、プログラムの一歩がスタートします。先輩チャレンジャーから体験談を聞きます。
栄養講座	5月25日（日） 13:30から16:00	がん予防・健康づくりセンター	健康的な食生活について正しい知識を身につけましょう！ 歯科衛生士によるプチ講座もあります。
モチベーションアップ講座	7月5日（土） 10:00から12:00	荒川総合スポーツセンター	運動を楽しく続けられる講座を開催します。スポーツセンターで行われている運動講座を体験します。
セカンドスタート講座	10月4日（土） 10:00から12:00	荒川総合スポーツセンター	5か月間の成果を仲間と分かち合います。これまで身につけた正しい生活習慣の継続を目指します。運動ブラッシュアップ講座もあり！

2. **仲間との交流** やる気をアップするための仲間との交流&情報交換
3. **情報発信** 健康情報などを配信
4. **個別相談** 保健師、栄養士、歯科衛生士による個別相談
5. **応援グッズ提供** 減量や健康づくりに役立つグッズの提供
6. **振り返りシート** これまでの成果を確認し、チャレンジの後半戦に備えるためのレポート作成

受講申し込み

こちらよりアクセス



あらかわ健康チャレンジ

楽しみながら健康週間が身につく、荒川区オリジナルアプリの配信を開始しました。食事や運動の情報を管理したり、区内のウォーキングコースを巡るなど、ちょっとした取り組みを続けると、ポイントが貯まり、景品と交換できます。

登録方法

iPhoneをご利用の方は
こちらよりインストール

App Store
からダウンロード

Androidをご利用の方は
こちらよりインストール

Google Play
で手に入れよう

各アプリストアで検索!
または、二次元コードで
アクセスして
インストールしてください