



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!!!



5ヶ月集中！

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プログラムです！
 参加者には講座毎にあらチャレポイント付与します！



あらかわ健康UP プログラム

(旧あらかわNO！メタボチャレンジー)

募集



プログラム1

スタートアップ講座



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



プログラム4

セカンド
 スタート講座

費用 無料

定員 50名 ※先着順

対象年齢 20歳から64歳

募集期間 令和8年3月21日～4月17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
 あらかわ健康UPプログラム担当
 (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 健康 プログラム ×



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」の利用登録をした ※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
6. 当講座（旧あらかわNO！メタボチャレンジャー）修了していない（令和2年度を除く）

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8年5月9日（土） 10:00から12:00	荒川総合スポーツセンター	健康運動指導士からストレッチ、姿勢、呼吸法等の基本的な動きを学びます。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。
栄養講座	5月24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4日（土） 10:00から12:00	荒川総合スポーツセンター	自宅でも楽しく運動を続けられる講座を開催します。仲間と取り組みを共有して運動継続を目指します。
セカンドスタート講座	9月12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

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



WoLN 検索

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

iPhoneをご利用の方は
こちらよりインストール



Androidをご利用の方は
こちらよりインストール

