

まるごとけんこう財団 健康づくり教室 スケジュール (平成29年4月～9月)

月	教室名	開催日時	場所	定員	受付開始日	参加費
4月	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	4月7日(金) 13:30~15:00	郡山市保健所 大ホール	50名	3月7日(火)	500円
	まるごと健康相談と歯科相談	4月14日(金) 13:30~15:30	中央老人 福祉センター	なし	予約不要	無料
	まるごと健康相談	4月21日(金) 13:30~15:30	極楽湯	なし	予約不要	無料
	ミニ健康講座と健康相談 開講式&医師の講話(講座は20分程度)	4月26日(水) 13:30~15:30	郡山市保健所 2階健診707	なし	予約不要	無料
	まるごと健康相談	4月28日(金) 13:30~15:30	イトコカド	なし	予約不要	無料
5月	生活習慣病予防教室 (脂質改善コース全5回) ※頸動脈エコー、血液検査、 調理実習、専門職講話など	5月10日(水) 5月17日(水) 5月27日(土) ※8月上旬まで	郡山市保健所内	10名	4月10日(月)	3000円
	まるごと健康相談	5月12日(金) 13:30~15:30	逢瀬荘	なし	予約不要	無料
	まるごとけんこう館 教えて腸内フローラ(健康講座)	5月13日(土) 10:00~11:30	郡山市保健所 会議室	30名	4月13日(木)	500円
	まるごと健康相談と歯科相談	5月19日(金) 13:30~15:30	ザ・ランド 湖南	なし	予約不要	無料
	～お仕事帰りのストレスケア～ ヨガセラピー	5月19日(金) 19:00~20:30	郡山市保健所 4階増進707	20名	4月19日(水)	500円
	運動を続けていつまでも足腰丈夫に みんなでロコモ予防教室(全4回)	5月24日(水) 8月25日(金) 11月22日 (金) 2月16日(金)	郡山市保健所 4階増進707	20名	4月24日(月)	無料
調理実習 血液をサラサラにするための食事	5月27日(土) 9:30~13:00	郡山市保健所 調理実習室	15名	4月27日(木)	500円	

月	教室名	開催日時	場所	定員	受付開始日	参加費
	ミニ健康講座と健康相談 からだに良い歩き方(講座は20分程度)	5月31日(水) 13:30~15:30	郡山市保健所 2階健診707	なし	予約不要	無料
6月	生活習慣病予防教室 (血圧改善コース全5回) ※尿中ナトリウム検査、 みそ汁塩分チェック、 調理実習、専門職講話など	6月7日(水) 6月14日(水) 6月24日(土) ※8月上旬まで	郡山市保健所内	10名	5月8日(月)	2000円
	まるごとけんこう館 お肌のアンチエイジング(健康講座)	6月10日(土) 9:30~11:30	郡山市保健所 会議室	15名	5月10日(水)	500円
	調理実習 素材を生かした減塩法	6月24日(土) 9:30~13:00	郡山市保健所 調理実習室	15名	5月24日(水)	500円
	ミニ健康講座と健康相談 健康的でムダのない食材の使い方 (講座は20分程度)	6月28日(水) 13:30~15:30	郡山市保健所 2階健診707	なし	予約不要	無料
7月	まるごとけんこう館 血管年齢を測ってみよう(健康講座)	7月8日(土) 10:00~11:30	郡山市保健所 2階健診707	30名	6月8日(木)	500円
	歯科セミナー 入れ歯とインプラントの話し	7月14日(金) 13:30~14:30	郡山市保健所 会議室	20名	6月14日(水)	無料
	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	7月21日(金) 13:30~15:00	郡山市保健所 大ホール	50名	6月21日(水)	500円
	ミニ健康講座と健康相談 骨密度検査について (講座は20分程度)	7月26日(水) 13:30~15:30	郡山市保健所 2階健診707	なし	予約不要	無料
8月	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	8月25日(金) 19:00~20:30	郡山市保健所 大ホール	50名	7月25日(火)	500円
	ミニ健康講座と健康相談 腰痛予防体操のすすめ (講座は20分程度)	8月30日(水) 13:30~15:30	郡山市保健所 2階健診707	なし	予約不要	無料
9月	まるごとけんこう館 学んでみよう! はり・きゅう・指圧 (健康講座)	9月9日(土) 10:00~11:30	郡山市保健所 大ホール	30名	8月9日(水)	500円
	まるごと健康相談	9月15日(金) 13:30~15:30	中央老人 福祉センター	なし	予約不要	無料

月	教室名	開催日時	場所	定員	受付開始日	参加費
	三二健康講座と健康・歯科相談 お口と体の健康(講座は20分程度)	9月27日(水) 13:30~15:30	郡山市保健所 2階健診707	なし	予約不要	無料