

ミニ健康講座

受講者募集!

健康に関するテーマで毎月1回、勉強会を行います。
運動・栄養・検査など、健康づくりについて一緒に学んでみませんか？

日 時：毎月最終水曜日 午後1時30分から3時30分まで

*講座は20～30分程度です

*講座終了後、健康・栄養相談を実施いたします

場 所：まるごとけんこう財団（郡山市保健所2階）

料 金：無料（予約不要）

期 間：平成29年4月から1年間（10月と1月を除く）

途中参加も
大歓迎！

◆年間講座内容◆

4月26日	第1回	医師&開講式	開講式&元気高齢者をめざそう
5月31日	第2回	トレーナー	からだに良い歩き方
6月28日	第3回	管理栄養士	健康的でムダのない食材の使い方
7月26日	第4回	放射線技師	骨密度検査について
8月30日	第5回	トレーナー	腰痛予防体操のススメ
9月27日	第6回	歯科医師	お口と体の健康
11月29日	第7回	管理栄養士	介護食（やわらか食、とろみ食）の作り方
12月27日	第8回	ケアマネジャー	介護保険の使い方
2月28日	第9回	検査技師	眼底検査について
3月28日	第10回	医師&閉講式	閉講式&医師の講話

※講座の内容は変更になる場合がございます



024-924-2911