

健康づくり教室 スケジュール (平成29年10月～平成30年3月)

月	教室名	開催日時	場所	定員	受付開始日	参加費
10月	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	10月6日(金) 13:30～15:00	郡山市保健所 大ホール	50名	9月6日(水)	500円
11月	～心身の調和をはかる～ ヨガセラピー	11月17日(金) 19:00～20:30	郡山市保健所 4階増進フロア	20名	10月17日(水)	500円
	健康講演会 健康は笑いにあり ～大いに笑って、はっぴーライフ～	11月18日(土) 10:00～11:30	医療介護病院 (郡山ビッグハート) 3階大会議室	100名	10月18日(水)	無料
	ミニ健康講座と健康相談 介護食の作り方(講座は20分程度)	11月29日(水) 13:30～15:30	郡山市保健所 2階健診フロア	なし	予約不要	無料
12月	まるごと健康相談	12月1日(金) 13:30～15:30	郡山中央図書館	なし	予約不要	無料
	まるごとけんこう館 気になる歯周病 (歯科医師の講座と歯周病簡易検査)	12月9日(土) 10:00～11:30	郡山市保健所 2階健診フロア	30名	11月9日(木)	500円
	認知症予防教室(全5回) ※脳血流検査検査、血液検査、 身体検査、医師の講演会 認知症予防の食事や運動の話など	12月15日(金) または 12月22日(金) ※翌年3月 中旬まで	郡山市保健所内	15名	11月15日(水)	3000円
	ミニ健康講座と健康相談 介護保険の使い方(講座は20分程度)	12月27日(水) 13:30～15:30	郡山市保健所 2階健診フロア	なし	予約不要	無料
1月	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	1月17日(水) 13:30～15:00	郡山市保健所 大ホール	50名	12月18日(月)	500円
	健康講演会 脳を元気に認知症を予防しよう	1月20日(土) 9:30～11:00	郡山市保健所 大ホール	50名	12月20日(水)	無料

月	教室名	開催日時	場所	定員	受付開始日	参加費
2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)	2月10日(土) 10:00~11:30	郡山市保健所 会議室	30名	1月10日(水)	500円
	健康ボランティア育成講座 ～地域に笑顔を広げてみませんか～ ※ボランティアについて、 笑い与健康、笑いヨガ実践など	2月14日(水) 2月21日(水) 2月28日(水) ※3月中旬まで 13:30~15:30	郡山市保健所	10名	9月1日(金)	無料
	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	2月23日(金) 19:00~20:30	郡山市保健所 大ホール	50名	1月23日(火)	500円
	ミニ健康講座と健康相談 眼底検査について (講座は20分程度)	2月28日(水) 13:30~15:30	郡山市保健所 2階健診フロア	なし	予約不要	無料
3月	まるごとけんこう館 チェアエクササイズ (健康講座)	3月10日(土) 10:00~11:30	郡山市保健所 4階増進フロア	30名	2月13日(火)	500円
	ミニ健康講座と健康相談 閉講式と医師の講話 (講座は20分程度)	3月28日(水) 13:30~15:30	郡山市保健所 2階健診フロア	なし	予約不要	無料