

健康づくり教室 スケジュール (平成30年4月～平成30年9月)

	教室名	開催日時	会場	定員	受付開始日	参加費
4月	まるごと健康相談	4月6日(金) 13:30~15:30	総合福祉センター 4F	なし	予約不要	無料
	まるごと健康相談	4月13日(金) 13:30~15:30	逢瀬荘	なし	予約不要	無料
	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	4月20日(金) 13:30~15:00	郡山市保健所 4F 大ホール	50名	3月20日(火)	500円
	まるごと健康相談	4月20日(金) 13:30~15:30	中央図書館	なし	予約不要	無料
	ミニ健康講座・健康相談 テーマ：開講式&健康について (※講座は20分間程度)	4月25日(水) 13:30~15:30	郡山市保健所 2F 健診フロア	なし	予約不要	無料
	まるごと健康相談	4月27日(金) 13:30~15:30	西部プラザ	なし	予約不要	無料
	生活習慣病予防教室 ～脂質異常改善コース～(全7回) ※頸部血管超音波検査、血液検査、 身体検査、調理実習、 食事・運動・薬の話など	4月下旬 ～ 8月22日(水)	郡山市保健所内	10名	4月2日(月)	3,000円
5月	まるごと健康相談	5月11日(金) 13:30~15:30	ユラックス熱海	なし	予約不要	無料
	まるごとけんこう館 おなか元気教室 ～健康長寿と腸内フローラ～ (腸内環境に関する講話)	5月12日(土) 10:00~11:30	郡山市保健所 2F 第二会議室	30名	4月12日(木)	500円
	まるごと健康相談	5月18日(金) 13:30~15:30	サニー・ランド 湖南	なし	予約不要	無料
	心と体の調和をはかる ヨガセラピー	5月18日(金) 19:00~20:30	郡山市保健所 4F 増進フロア	20名	4月18日(水)	500円
	まるごと健康相談	5月25日(金) 13:30~15:30	総合福祉センター 4F	なし	予約不要	無料
	調理実習 楽しく学んで、おいしく食べよう！ (コレステロール編)	5月26日(土) 9:30~13:00	郡山市保健所 1F 調理実習室	15名	4月26日(木)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 テーマ：糖尿病の運動について (※講座は20分間程度)	5月30日(水) 13:30~15:30	郡山市保健所 2F 健診フロア	なし	予約不要	無料

健康づくり教室 スケジュール (平成30年4月～平成30年9月)

	教室名	開催日時	会場	定員	受付開始日	参加費
6月	まるごとけんこう館 知って得する はり・きゅう・つぼ (講話、はり・きゅう体験)	6月9日(土) 10:00~11:30	郡山市保健所 4F 大ホール	30名	5月9日(水)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 テーマ：糖尿病の食事について (※講座は20分間程度)	6月27日(水) 13:30~15:30	郡山市保健所 2F 健診フロア	なし	予約不要	無料
	調理実習 楽しく学んで、おいしく食べよう！ (血糖編)	6月30日(土) 9:30~13:00	郡山市保健所 1F 調理実習室	20名	5月30日(水)	500円
7月	お口の健康講話 歯ぎしりとくいしばりの話	7月6日(金) 13:30~15:00	郡山市保健所 2F 第二会議室	20名	6月6日(水)	無料
	まるごとけんこう館 野菜ソムリエに学ぶ 旬な野菜の魅力 (講話、簡単な野菜作り体験)	7月14日(土) 10:00~11:30	郡山市保健所 2F 第二会議室	30名	6月14日(木)	500円
	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	7月18日(水) 13:30~15:00	郡山市保健所 4F 大ホール	50名	6月18日(月)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 テーマ：介護保険の使い方 (※講座は20分間程度)	7月25日(水) 13:30~15:30	郡山市保健所 2F 健診フロア	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24日(金) 19:00~20:30	郡山市保健所 4F 大ホール	50名	7月24日(火)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 テーマ：筋力を測ってみよう！ (※講座は20分間程度)	8月29日(水) 13:30~15:30	郡山市保健所 2F 健診フロア	なし	予約不要	無料
9月	まるごとけんこう館 ベビーマッサージ (ベビーマッサージの仕方を学ぶ)	9月8日(土) 10:00~11:30	郡山市保健所 4F 増進フロア	親子 15組	8月8日(水)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 テーマ：歯の正しいみがき方 (※講座は20分間程度)	9月26日(水) 13:30~15:30	郡山市保健所 2F 健診フロア	なし	予約不要	無料