

# 平成30年度

# 三二健康講座

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** 平成30年4月から1年間（10月と1月を除く）  
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・栄養相談を実施します

参加費無料  
予約不要

場所：**まるごとけんこう財団**（郡山市保健所2階）

## \* 年間講座内容 \*

第1回	4月25日	開講式	開講式&健康について
第2回	5月30日	トレーナー	糖尿病の運動について
第3回	6月27日	管理栄養士	糖尿病の食事について
第4回	7月25日	ケアマネジャー	介護保険の使い方
第5回	8月29日	トレーナー	筋力を測ってみよう！
第6回	9月26日	歯科衛生士	歯の正しい磨き方
第7回	11月28日	管理栄養士	食で健康長寿を目指そう！
第8回	12月26日	検査技師	尿検査について
第9回	2月27日	放射線技師	骨密度について
第10回	3月27日	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

▽▽問い合わせ▽▽

まるごとけんこう財団（郡山市保健所2階） ☎ 024-924-2911