

健康づくり教室 スケジュール (平成30年10月～平成31年3月)

	教室名	開催日時	会場	定員	受付開始日	参加費
10月	まるごとけんこうフェア	10月7日(日) 9:30～14:00 (最終受付13:30)	郡山市保健所	なし	原則予約不要※ ※姿勢測定、はり・きゅう体験 →事前予約制(先着50名) 9月7日(金)より受付開始	無料
	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	10月17日(水) 13:30～15:00	郡山市保健所 4F 大ホール	50名	9月18日(火)	500円
	認知症予防教室(全5回) ※骨密度検査、血液検査、身体検査、 尿検査、体力測定、 食事・運動・口腔ケアの話など	10月31日(水) ～ 12月14日(金)	郡山市保健所	15名	10月1日(月)	3,000円
11月	健康講演会 音楽の持つ力 ～人間と音楽、そして健康～	11月10日(土) 10:00～11:30	郡山市保健所 4F 大ホール	100名	10月10日(水)	無料
	心と体の調和をはかる ヨーガセラピー	11月16日(金) 19:00～20:30	郡山市保健所 4F 増進フロア	20名	10月16日(火)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 テーマ：食で健康長寿を目指そう！ (※講座は20分間程度)	11月28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
12月	まるごとけんこう館 歯のお悩み解決！～歯科矯正～ (歯科医師の講話・歯科相談)	12月8日(土) 10:00～11:30	郡山市保健所 2F 第二会議室	30名	11月8日(木)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 テーマ：尿検査について (※講座は20分間程度)	12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
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16日(水) 13:30～15:00	郡山市保健所 4F 大ホール	50名	12月17日(月)	500円
2月	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	2月22日(金) 19:00～20:30	郡山市保健所 4F 大ホール	50名	1月22日(火)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 テーマ：骨密度について (※講座は20分間程度)	2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
3月	まるごとけんこう館 はじめよう！骨盤底筋エクササイズ (便秘・腰痛・尿もれ・生理痛を改善する体操)	3月9日(土) 10:00～11:30	郡山市保健所 4F 増進フロア	30名	2月12日(火)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 テーマ：閉講式 (※講座は20分間程度)	3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