

# 健康づくり教室 スケジュール (2019年4月～2019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5日(金) 14:00～16:00	西田地域 交流センター	なし	予約不要	無料
	まるごと健康相談	4月12日(金) 14:00～16:00	中田地域 交流センター	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17日(水) 13:30～15:00	郡山市保健所 4F 大ホール	50名	3月18日(月)	500円
	まるごと健康相談	4月19日(金) 14:00～16:00	逢瀬荘	なし	予約不要	無料
	調理実習 血糖をコントロールする食事	4月20日(土) 9:30～13:00	郡山市保健所 1F 調理実習室	24名	3月20日(水)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 【血液データを改善するための食事】 (※講座は20分間程度)	4月24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26日(金) 14:00～16:00	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8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7日(水)	郡山市保健所内	10名	4月2日(火)	5,000円
5月	まるごと健康相談	5月10日(金) 14:00～16:00	サニー・ランド 湖南	なし	予約不要	無料
	まるごと健康相談	5月17日(金) 14:00～16:00	中央図書館	なし	予約不要	無料
	心と体の調和をはかる ヨーガセラピー	5月17日(金) 19:00～20:30	郡山市保健所 4F 増進フロア	20名	4月17日(水)	500円
	まるごと健康相談	5月24日(金) 14:00～16:00	ユラックス熱海	なし	予約不要	無料
	まるごとけんこう館 ブレスエクササイズ ～心も体も若々しく～ (呼吸法を用いたエクササイズ)	5月25日(土) 10:00～11:30	郡山市保健所 4F 増進フロア	30名	4月25日(木)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 【認知症を予防するための運動】 (※講座は20分間程度)	5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

# 健康づくり教室 スケジュール (2019年4月～2019年9月)

	教室名	開催日時	会場	定員	受付開始日	参加費
6月	調理実習 脂質異常を改善する食事	6月1日(土) 9:30~13:00	郡山市保健所 1F 調理実習室	15名	5月7日(火)	500円
	ストレッチde動きやすいからだづくり	6月19日(水) 13:30~15:00	郡山市保健所 4F 増進フロア	30名	5月20日(月)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 【認知症の家族の介護を体験して】 (※講座は20分間程度)	6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
	まるごとけんこう館 心の整理術 はじめてのグリーフケア 【第一部】 講話 【第二部】 調理実習	6月29日(土) ①10:00~11:30 ②11:45~13:30	郡山市保健所 4F 大ホール	①50名 ②24名	5月29日(水) ※①②はそれぞれ 申し込みが必要です	無料
7月	まるごとけんこう館 睡眠健康指導士が教える 良質な眠り (講話：良い睡眠について)	7月6日(土) 10:00~11:30	郡山市保健所 4F 第二会議室	30名	6月6日(木)	無料
	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	7月17日(水) 13:30~15:00	郡山市保健所 4F 大ホール	50名	6月17日(月)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 【介護保険の使い方】 (※講座は20分間程度)	7月31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	まるごとけんこう館 親子野菜教室 ～採って食して、野菜を知ろう！～ (野菜の収穫体験、調理試食 等) ※対象年齢：小学生	8月17日(土) 9:00~11:00	鈴木農場 逢瀬公民館	親子 15組	7月17日(水)	500円
	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	8月23日(金) 19:00~20:30	郡山市保健所 4F 大ホール	50名	7月23日(火)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 【大人の予防歯科について】 (※講座は20分間程度)	8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
9月	まるごとけんこう館 親子ベビー教室 【第一部】 ベビーマッサージ 【第二部】 救急救命士の講話 ※対象月齢：生後1ヶ月～6ヶ月	9月14日(土) 10:00~11:30	郡山市保健所 4F 増進フロア	親子 15組	8月16日(金)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 【ストレッチde動きやすいからだづくり】 (※講座は20分間程度)	9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