

2019年度

ミニ健康講座

短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。
今年の年間テーマは「健康寿命をのばそう!」です。
運動・栄養・検査など、健康づくりについて学んでみませんか？

日時：**毎月最終水曜日**（10月と1月を除く）

午後1時30分～3時30分

場所：まるごとけんこう財団（郡山市保健所 2階）

料金：無料 予約：不要

*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（希望者）

	開催日	講師	内容
第1回	4月24日	管理栄養士	血液データを改善するための食事
第2回	5月29日	トレーナー	認知症を予防するための運動
第3回	6月26日	認知症の人と家族の会	認知症の家族の自宅介護を体験して
第4回	7月31日	ケアマネジャー	介護保険の使い方
第5回	8月28日	歯科衛生士	大人の予防歯科について
第6回	9月25日	トレーナー	ストレッチde動きやすいからだづくり
第7回	11月27日	診療放射線技師	骨密度について
第8回	12月25日	管理栄養士	骨粗鬆症を予防するための食事
第9回	2020年 2月26日	臨床検査技師	大腸がんスクリーニング検査について
第10回	3月25日	医師	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