

健康づくり教室 スケジュール (2019年10月～2020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13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*	無料
				*骨密度測定：先着100名 はりきゅう体験：先着50名 →完全予約制 (9月13日(金)より受付開始)		
	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	10月16日(水) 13:30～15:00	郡山市保健所 4F 大ホール	50名	9月17日(火)	500円
11月	健康講演会 いのちをみつめて、輝く人生を ～ありがとうとさよならが一つになるとき～	11月9日(土) 13:30～15:00	郡山市保健所 4F 大ホール	100名	10月9日(水)	無料
	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	11月15日(金) 19:00～20:30	郡山市保健所 4F 大ホール	50名	10月15日(火)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 【骨密度について】 (※講座は20分間程度)	11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
12月	歯の健康セミナー ドライマウスについて	12月6日(金) 13:30～15:00	郡山市保健所 4F 第二会議室	20名	11月6日(水)	無料
	まるごとけんこう館 セルフフットケア ～リラックスは、足元から～ (足裏のツボを刺激し、血行を改善するエクササイズ)	12月14日(土) 10:00～11:30	郡山市保健所 4F 増進フロア	30名	11月14日(木)	500円
	ミニ健康講座・健康相談 【骨粗鬆症を予防するための食事】 (※講座は20分間程度)	12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
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15日(水) 13:30～15:00	郡山市保健所 4F 大ホール	50名	12月16日(月)	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	1月29日(水) ～ 3月13日(金)	郡山市保健所	15名	1月7日(火)	3,000円
2月	まるごとけんこう館 腸から元気になろう！ ～腸活で健康に～ (講話：腸の健康について)	2月8日(土) 10:00～11:30	郡山市保健所 4F 第二会議室	30名	1月8日(水)	無料
	ミニ健康講座・健康相談 【大腸がんスクリーニング検査について】 (※講座は20分間程度)	2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
	肩こり・疲労回復に からだほぐしのストレッチ	2月28日(金) 19:00～20:30	郡山市保健所 4F 増進フロア	30名	1月28日(火)	500円
3月	ミニ健康講座・健康相談 【閉講式&医師の講話】 (※講座は20分間程度)	3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