

2020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。
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～2時

場所：郡山市保健所 4階 健康増進フロア

予約：先着20名 料金：無料

*講座参加時のお願い

- ・必ずマスク着用にてご参加をお願いします。
- ・当日、体調不良の場合には参加をご遠慮いただきますので、予めご了承ください。

【講座スケジュール】

開催日	講師	内容	申し込み開始日
7月29日	ケアマネジャー	介護保険について	7月1日(水)
8月26日	歯科衛生士	噛んで延ばそう健口寿命！	8月3日(月)
9月30日	トレーナー	内臓脂肪を下げるための運動	9月1日(火)
11月25日	管理栄養士	減塩食で健康寿命をのばそう！	10月26日(月)
12月23日	診療放射線技師	乳がんの自己検診 ～見て触ってセルフチェック～	11月24日(火)
2021年 2月24日	臨床検査技師	血液検査について	2021年 1月25日(月)
2021年 3月24日	医師	医師の講話	2021年 2月24日(月)

※講座の内容は変更になる場合がございます

▽▼ご予約・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

