

健康づくり教室 スケジュール (2020年6月～2020年9月)

	教室名	開催日時	会場	定員	受付開始日	参加費
6月	まるごとけんこう館 からだメンテナンス！！ ～動けるカラダになる～ (下半身を中心としたセルフコンディショニング)	6月13日(土) 10:00～11:00 10:00～11:30	郡山市保健所 4F 増進フロア	10名 30名	5月13日(水)	500円
	動きやすいからだづくり (ストレッチ体操)	6月17日(水) 13:30～14:30 13:30～15:00	郡山市保健所 4F 増進フロア	15名 30名	5月18日(月)	500円
7月	まるごとけんこう館 はじめてのフラエクササイズ ～インナーマッスルを鍛えよう～ (フラを取り入れた簡単なエクササイズ)	7月11日(土) 10:00～11:30	郡山市保健所 4F 増進フロア	15名 30名	6月11日(木)	500円
	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	7月15日(水) 13:30～15:00	郡山市保健所 4F 増進フロア	25名 50名	6月15日(月)	500円
	ミニ健康講座 【介護保険について】 (※健康相談・各種測定は実施いたしません)	7月29日(水) 13:30～14:00 13:30～15:30	郡山市保健所 4F 増進フロア 2F 健診フロア	20名 なし	6月29日(月) 予約不要	無料
8月	自分でできる体調改善 リンパコンディショニング	8月21日(金) 19:00～20:30	郡山市保健所 4F 増進フロア	25名 50名	7月21日(火)	500円
	ミニ健康講座 【噛んで延ばそう健口寿命！】 (※健康相談・各種測定は実施いたしません)	8月26日(水) 13:30～14:00 13:30～15:30	郡山市保健所 4F 増進フロア 2F 健診フロア	20名 なし	7月27日(月) 予約不要	無料
9月	まるごとけんこう館 ストレスをためないお片づけ！ ～お家も心もスッキリしませんか～ ・片づけを始める前の頭の整理&心の準備 ・楽しく片づけができるノウハウ ・自分流の片づけを考える	9月12日(土) 10:00～11:30	郡山市保健所 4F 第2会議室	15名 30名	8月12日(水)	無料
	ミニ健康講座 【内臓脂肪を下げるための運動】 (※健康相談・各種測定は実施いたしません)	9月30日(水) 13:30～14:00 13:30～15:30	郡山市保健所 4F 増進フロア 2F 健診フロア	20名 なし	8月31日(月) 予約不要	無料