

令和8年度 健康ひろば日程表

明和町役場 住民ほけん課
☎ (0596) 52-7116

今年度は5月・9月・令和9年2月に健康ひろばを開催します！

『最近、歩くのが遅く
なった?』と感じたら。
～忍び寄る衰えを
跳ね返す3つの秘訣～

5月

握力測定も行います！

【日程】

5月1日(金) いつき会館
5月25日(月) 明星会館
5月27日(水) 大淀会館

【講師】

済生会明和病院 理学療法士

血圧高めでは
ありませんか?
～減塩を無理なく
続けるために～

9月

血圧測定も行います！

【日程】

9月2日(水) 大淀会館
9月9日(水) いつき会館
9月14日(月) 明星会館

【講師】

管理栄養士

「笑いヨガ」で
こころもからだも
元気に！

2月

足指力測定も行います！

【日程】

2月3日(水) いつき会館
2月8日(月) 明星会館
2月24日(水) 大淀会館

【講師】

ヨガインストラクター

【開催時間】 9時30分～10時の間に会場へお越しください！

測定 9時30分～10時 / 講話 10時～11時

健康相談 講話終了後(11時～)、ご希望の方に個別に行います！



コミュニティーセンターで様々な内容のお話を聞いてみませんか!? ぜひご参加ください。
予約は不要ですので、直接開催場所にお越しください！