

令和7年度 健康ひろば日程表

日時	場所	内容(講師)
6月 6日(金) 10:00~	明星会館	お家でできる運動 ~雨や暑い日にも工夫して運動しよう~ (健康運動指導士)
6月 11日(水) 10:00~	いつき会館	
6月 18日(水) 10:00~	大淀会館	*握力測定を行います (9:30~10:00の間) 
9月 10日(水) 10:00~	いつき会館	あなたのお口は大丈夫?! 歯周病、オーラルフレイルを防ごう (歯科衛生士)
9月 19日(金) 10:00~	明星会館	
9月 29日(月) 10:00~	大淀会館	*講座(10:00~)の中で 咀嚼力測定を行います 
R8.2月 9日(月) 10:00~	明星会館	健康寿命を延ばすために~栄養編~ 「骨粗しょう症予防」 (管理栄養士)
2月18日(水) 10:00~	いつき会館	
2月27日(金) 10:00~	大淀会館	

令和7年度出前講座 申込募集中

お近くの公民館などのご希望の場所で講座を開催します!
地域やご友人同士の集まりで、ぜひご活用ください!



様々な年代の方がご自身の健康のために楽しく学ぶことのできる講座をご用意しました。

- 運動、体操
- 栄養、食事
- 歯とお口
- 認知症について
- ところの健康づくり
- 感染症について
- お薬に関すること など



※ご希望の方は、住民ほけん課健康づくり係までお問合せください。

※平日のみの開催となります。また、会場のご予約・使用料のご負担は申込者様にお願いしております。

※申込多数や講師の都合によりご希望に添えない場合がございます。あらかじめご了承ください。

出前講座の詳細等につきましては、町ホームページをご覧ください。

明和町 教室 検索

