

令和7年度 全校区年間行事予定 他の校区の活動にも参加しませんか？

月	日（曜日）	校区	行事	集合場所	時間	一般参加
4	11日	若狭会	【講座】感染症から身を守ろう～今日からできる！感染対策～	厚狭地域交流センター	9：30～11：30	○
	23日	健和会	本山地域周辺ウォーキング（くぐり岩） 雨天時：高千帆地域交流センター 2 階にて体操・ゲーム	晴天時：本山地域交流センター 雨天時：高千帆地域交流センター	10：00～	○
5	22日	全体	交流会	晴天時：きらら交流館の隣接駐車場 雨天時：本山地域交流センター体育館	9：30～11：30	×
	26日	埴生・津布田	【講座】姿勢から考える腰痛の予防・改善	埴生地域交流センター多目的室2	9：30～10：30	
	26日	高泊	【講座】肩関節痛・腰痛・膝関節痛・股関節痛	高泊地域交流センター 交流室 1. 2	10:00～11:30	○
6	9日	須恵	【講座】姿勢から考える肩こりの改善方法 講師：理学療法士	須恵地域交流センター第 1 研修室	9：30～11：30	○
	日程調整中	全体	全体研修会	詳細は、別途郵送にてご案内をお送りします		×
7	7日	高泊	【講座】笑いヨガ	高泊地域交流センター研修室	9：30～11：30	○
	23日	小野田	【調理実習】お豆腐でフルコース	市民館 調理室	9：30～13：00	○
8	8日	若狭会	【講座】「情報公開と個人情報保護について」 「血管若返り講座と測定」	厚狭地域交流センター	9：30～11：30	○
	27日	健和会	【講座】自力整体法を活用した自力での姿勢改善 理学療法士：綿谷昌明	高千帆地域交流センター 2 階講義室	9:30～11:00	○
9	8日	高泊	【講座】おしっこが漏れて困っていませんか？～骨盤底筋体操を学ぼう～	高泊地域交流センター 交流室 1. 2	10:00～11:30	○
	11日	全体	全体研修会	詳細は、別途ご案内をお送りします		×
10	上旬	若狭会	【ウォーキング】行先は未定			○
	22日	埴生・津布田	【ウォーキング】旅する蝶々を見に行こう♪（糸根神社周辺） 【調理実習】皆で楽しくたこ焼きパーティー	埴生地域交流センター 和室・調理室	9：30～11：30	○
11	12日	小野田	【運動実習】レクリエーションゲーム	市民館の体育ホール	9：30～12：00	○

【若狭会】厚狭、出合、厚陽校区

【健和会】高千帆校区

【海和クラブ】埴生、津布田校区

★他の校区の健康推進員と交流したり、いろいろな活動を体験することができますよ♪

★他の校区の活動への参加は**事前申し込み**が必要です。2週間前までに保健センター（71-1814）に連絡要

★一般参加 possible の行事は、健康推進員さん以外も参加できますのでぜひお友達を誘ってご参加ください。

