

令和8年度 主催講座

健康講座 受講生 募集

出合地域交流センター TEL 0836-73-2069

この講座は、講義やスポーツ実技、レクリエーションなどを通して心と体の健康づくりについて学ぶとともに参加者相互のふれあいを深めるものです。

今年度の『健康講座』の開催日及び開催内容は下記のとおりです。



原則 第2金曜日 9:30～11:00

回	開催日	学習テーマ	講師等	学習形態	備考
1	6月12日	モルックを楽しもう (雨天時:室内でボッチャ)	市文化・スポーツ 推進課 職員	実技	運動のできる 服装で参加
2	7月10日	フレイルを予防し、 元気に過ごそう	株式会社 ヤクルト山陽	講義	10:00 ～11:00 開催時間注意
3	9月11日	眠糖尿病予防対策を学ぶ	市健康増進課 職員	講義	
4	10月9日	高齢者に筋トレは必要?	理学療法士 道祖 悟史 様	実技	運動のできる 服装で参加
5	11月13日	100歳まで動ける体づくり ～いすに座ってヨガ～	全米ヨガアライアンス(RPTY)認定 マタニティーヨガ指導者 中嶋春佳 様	実技	運動のできる 服装で参加
6	1月8日	骨粗しょう症予防を学ぶ	市健康増進課 職員	講義・実技	
7	2月12日	コミュニケーションダンス	準中級レクリエーション インストラクター 飯島 護 様	実技	運動のできる 服装・靴で参加

・・・・・・・・・・・・・・・・ き り と り ・・・・・・・・・・・・・・・・

令和8年度『健康講座』参加申込

(右の2次元コードから 申込んでみましょう!)



氏名、自治会名、連絡先を入力の上、送信して下さい。

氏 名	住所(自治会名)	電話番号