

令和8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	10日(金)	若狭会	【講座】あなたの皮膚を健やかに～紫外線対策や乾燥対策～	厚狭地域交流センター	10:00～11:20	○
5	11日(月)	海和クラブ	【講座】「膝の疼痛予防のための足、体幹の鍛え方」	埴生地域交流センター	10:00～11:00	○
	20日(水)	若狭会	【講座】ヤクルト健康教室『ウン知育教室』	厚狭地域交流センター	10:00～10:45	○
	21日(木)	全体	交流会	厚狭地域交流センター	9:30～11:30	×
6	12日(金)	若狭会	【講座】食から始める健康づくり	厚狭地域交流センター	9:30～10:40	○
	5日(金)	全体	全体研修会(ウォーキング、調理実習)	詳細は、別途ご案内をお送りします	9:30～11:30	×
7	13日(月)	高泊	【講座】防災について	高泊地域交流センター	9:30～11:30	○
	13日(月)	須恵	【講座】生活習慣病の予防・治療に役立つ口腔ケア～健口で健康な日々を過ごすために～	須恵地域交流センター	9:30～11:30	○
	15日(水)	小野田	【調理実習】おいしく減塩☆夏バテ予防ごはん	市民館	9:30～13:00	○
8	14日(金)	若狭会	【講座】後期高齢者医療制度概要について 【講座】介護保険の概要について	厚狭地域交流センター	9:30～11:20	○
	26日(水)	健和会	【講座】認知症を知ろう！学ぼう！遠ざけよう！～認知症予防講座～	高千帆地域交流センター	9:30～11:00	○
9	14日(月)	高泊	【講座】笑いヨガ	高泊地域交流センター	10:00～11:30	○
	16日(水)	小野田	【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～	市民館	9:30～11:00	○
	日程調整中	全体	全体研修会	詳細は、別途ご案内をお送りします		×
10	2日(金)	若狭会	【ウォーキング】行先は未定			○
11	9日(月)	須恵	【ウォーキング】山口東京理科大学を見学しよう♪ & 学生食堂でランチ会！	須恵地域交流センター	9:30～	○
	18日(水)	小野田	【運動】レクリエーションゲーム みんなで楽しく♪からだを動かそう！	市民館	9:30～12:00	○
12	11日(金)	若狭会	【講座】認知症を知ろう！学ぼう！遠ざけよう！～認知症予防講座～	厚狭地域交流センター	9:30～10:40	○
2	12日(金)	若狭会	【講座】考えよう・伝えよう「もしものこと」～あなたが望む医療やケアについて～	厚狭地域交流センター	10:40～11:20	○

【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

★一般参加可能の行事は、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。

