

【令和7年度 大和市特定保健指導教室、個別相談年間予定】

月	日	曜	時間	テーマ※教室名は変更となる場合があります		会場(部屋)
1	15	木	10:00~11:30	教室 (食と健康)	よい睡眠の秘訣を知ろう	シリウス (610大会義室)
	28	水	14:00~15:30	教室 (運動)	今日から始めるながら運動	IKOZA (304,305講習室)
2	8	日	10:00~11:30	教室 (運動)	正しいフォームで無理なく歩こう 歩き方セミナー(歩行姿勢測定付き)	シリウス (601講習室)
	18	水	10:00~11:30	教室 (運動)	ボクシングエクササイズを楽しもう	ポラリス (Room2,3)
	24	火	14:30~16:00	教室 (食と健康)	ヘルシーおやつ試食会	シリウス (611調理実習室)
3	1	日	午前/午後	個別相談	個別相談(第6回やまとHealth & Beauty フェア 同時開催) ①10:00-10:30 ②10:40-11:10 ③11:20-11:50 ④12:00-12:30 ⑤12:40-13:10 ⑥13:20-13:50 ⑦14:00-14:30 ⑧14:40-15:10 ⑨15:20-15:50	シリウス (4階)
	3	火	14:00~15:30	教室 (食と健康)	おなか元気教室 腸活、はじめてみませんか	IKOZA (304,305講習室)
	14	土	10:00~11:30	教室 (食と健康)	人気急上昇中! ノンアルコール飲料試飲会	シリウス (611調理実習室)
	24	火	10:00~11:30	教室 (運動)	本気のラジオ体操でメタボ卒業へ	地域医療センター(2階講習室)
4	16	木	午前中(30分間)	個別相談	手軽にさっと個別に相談(血行動態測定付き) ①9:30-10:00 ②10:10-10:40 ③10:50-11:20 ④11:30-12:00	保健福祉センター(1階ホール)
	22	水	14:00~15:30	教室 (食と健康)	飲む楽しさをいつまでも。お酒の飲み方講話	シリウス (611調理実習室)
5	12	火	午後(30分間)	個別相談	手軽にさっと個別に相談(体組成測定付き) ①13:30-14:00 ②14:10-14:40 ③14:50-15:20 ④15:30-16:00	ポラリス (Room1,2)
	21	木	10:00~11:30	教室 (食と健康)	心と体が喜ぶ選択を。おやつの楽しみ方を知ろう	シリウス (601講習室)