

【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)
9	18	木	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	地域医療センター(2階講習室)
10	23	木	14:00~15:30	教室(食と健康) 忙しいときの味方。お惣菜を活用してバランスを整えよう	ポラリス (Room1,2)
11	11	火	14:30~16:00	教室(運動) ストレッチ&リラクゼーションで体と心にやさしい時間を	シリウス (601講習室)
12	17	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	シリウス (601講習室)
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)
3	3	火	14:00~15:30	教室(食と健康) 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。おやつ楽しみ方を知ろう	シリウス (601講習室)