

【令和8年度 大和市特定保健指導教室、個別相談年間予定】①

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	9	水	午後・全4回 (各30分、入替制)	個別	手軽に 個別相談 13:10-13:40 / 13:50-14:20 / 14:30-15:00 / 15:10-15:40	保健福祉センター(1階ホール)
10	14	水	13:20~14:40	教室 (運動)	歩き方セミナー 正しいフォームで無理なく歩こう👣	ポラリス(Room7)
			15:00~15:30	個別	手軽に 個別相談	
11	12	木	13:20~14:40	教室 (運動)	ストレッチ・リラクゼーション	シリウス(601講習室)
			15:00~15:30	個別	手軽に 個別相談	
12	3	木	13:20~14:40	教室 (運動)	本気のラジオ体操 ちょっとの本気で、もっと元気に	地域医療センター(2階講習室)
			15:00~15:30	個別	手軽に 個別相談	
	11	金	9:50~11:10	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	IKOZA(305講習室)
1	20	水	9:50~11:10	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)
			11:30~12:00	個別	手軽に 個別相談	
	28	木	午前・全3回 (各40分、入替制)	教室 (食と健康)	要点凝縮ミニ教室 9:40-10:20 / 10:30-11:10 / 11:20-12:00 おすすめ!	地域医療センター(2階講習室)
2	7	日	9:50~11:10	教室 (運動)	歩き方セミナー 正しいフォームで無理なく歩こう👣	シリウス(601講習室)
			11:30~12:00	個別	手軽に 個別相談	
	26	金	9:50~11:10	教室 (食と健康)	睡眠の秘訣を知ろう	IKOZA(304,305講習室)

【令和8年度 大和市特定保健指導教室、個別相談年間予定】②

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)
3	8	月	13:20~14:40	教室 (食と健康)	おなかのしくみを知ろう おすすめ!	ポラリス (Room7,8)
			15:00~15:30	個別	手軽に個別相談	
	10	水	13:20~14:40	教室 (運動)	ボクシングエクササイズを楽しもう	ポラリス (Room7,8)
			15:00~15:30	個別	手軽に個別相談	
13	土	午前・全4回 (各30分、入替制)	個別	手軽に個別相談 9:40-10:10 / 10:20-10:50 / 11:00-11:30 / 11:40-12:10	シリウス (601 講習室)	
23	火	午前・全3回 (各30分、入替制)	個別	手軽に個別相談 10:20-10:50 / 11:00-11:30 / 11:40-12:10	地域医療センター (2階講習室)	
4	14	水	午前・全4回 (各30分、入替制)	個別	手軽に個別相談 9:40-10:10 / 10:20-10:50 / 11:00-11:30 / 11:40-12:10	保健福祉センター (ホール)
	21	水	13:20~14:40	教室 (運動)	今日から始める ながら運動	シリウス (610 大会議室)
15:00~15:30			個別	手軽に個別相談		
5	12	水	午後・全4回 (各30分、入替制)	個別	手軽に個別相談 13:10-13:40 / 13:50-14:20 / 14:30-15:00 / 15:10-15:40	ポラリス (Room7)
	19	水	9:50~11:10	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)
11:30~12:00			個別	手軽に個別相談		