

【令和6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)		会場の最寄り駅
9	12	木	午前中(30分間)	個別相談	手軽にさくっと個別に相談 ①9:30～ ②10:10～ ③10:50～ ④11:30～	地域医療センター	2階講習室	鶴間駅
10	15	火	14:00～15:30	教室 (運動)	ながら運動からはじめよう	シリウス	601講習室	大和駅
	25	金	10:00～11:30	教室 (食と健康)	賢いおやつの食べ方講話	つきみ野学習センター	203集会室	つきみ野駅
11	12	火	10:00～11:30	教室 (運動)	ボクシングエクササイズで楽しく体を動かそう	桜丘学習センター	301集会室	桜ヶ丘駅
	23	土	午前中(30分間)	個別相談	手軽にさくっと個別に相談 ①9:30～ ②10:10～ ③10:50～ ④11:30～	シリウス	601講習室	大和駅
12	3	火	14:00～15:30	教室 (運動)	筋力トレーニングで肩・膝・腰の痛みを和らげる!	IKOZA	2階多目的ホール	高座渋谷駅
	11	水	午前中(30分間)	個別相談	手軽にさくっと個別に相談 ①9:30～ ②10:10～ ③10:50～ ④11:30～	つきみ野学習センター	203集会室	つきみ野駅
	19	木	14:00～15:30	教室 (食と健康)	骨の健康の豆知識を知ろう(骨量測定付き)	シリウス	601講習室	大和駅
1	14	火	14:00～15:30	教室 (運動)	今こそ、本気のラジオ体操で正月太りを解消しよう	ポラリス	Room1,2	中央林間駅
	22	水	10:00～11:30	教室 (食と健康)	よい生活はよい睡眠から	シリウス	601講習室	大和駅
	30	木	午後(30分間)	個別相談	手軽にさくっと個別に相談 ①14:00～ ②14:40～ ③15:20～ ④16:00～	桜丘学習センター	301集会室	桜ヶ丘駅
2	9	日	10:00～11:30	教室 (食と健康)	上手なお酒の飲み方講話	シリウス	611調理実習室	大和駅
	17	月	午前中(30分間)	個別相談	手軽にさくっと個別に相談 ①9:30～ ②10:10～ ③10:50～ ④11:30～	ポラリス	Room1,2	中央林間駅
	26	水	14:30～16:00	教室 (運動)	ボクシングエクササイズで楽しく体を動かそう	地域医療センター	2階講習室	鶴間駅
3	8	土	10:00～11:30	教室 (運動)	美しい歩き方を身につけよう(歩行姿勢測定付き)	シリウス	601講習室	大和駅
	12	水	10:00～11:30	教室 (食と健康)	はじめての腸活セミナー	IKOZA	2階多目的ホール	高座渋谷駅
	24	月	10:00～11:30	教室 (食と健康)	賢いおやつの食べ方講話	地域医療センター	2階講習室	鶴間駅