

令和5年度 大和市特定保健指導講座日程

事前予約制(開催日3日前まで)・先着順・ご家族ご友人同伴OK

お好きな講座を1つ選んでください。

日にち・曜日	時間	会場	内容	講師
8/31 (木)	午後 1人40分	保健福祉センター 検診室	個別相談会 ①13:30～ ②14:10～ ③14:50～ ④15:30～ ⑤16:10～	保健師・ 管理栄養士 他
9/11 (月)	14:00～ 15:30	ポラリス Room1.2.3	食と健康講座 減塩って本当に必要?? (塩分測定つき)	管理栄養士 他
9/27 (水)	午前 1人40分	シリウス 601講習室	個別相談会 ①9:30～ ②10:10～ ③10:50～ ④11:30～	保健師・ 管理栄養士 他
10/17 (火)	14:00～ 15:30	イコーザ 実技あり 201多目的ホール	運動講座 調子のいいカラダを取り戻したい! 「セルフケアトレーニング の方法」	健康運動 指導士 他
10/31 (火)	10:00～ 11:30	地域医療センター 2階講習室	食と健康講座 その健診結果、ストレスのせい かも!? ～ストレスと上手に 付き合う方法を知ろう～	保健師 他
11/6 (月)	午後 1人40分	桜丘学習センター 301集会室	個別相談会 ①14:00～ ②14:40～ ③15:20～ ④16:00～	保健師・ 管理栄養士 他
11/22 (水)	10:00～ 11:30	地域医療センター 2階講習室 実技あり	運動講座 動ける自分を体感しよう! ストレッチ& ボクシングエクササイズ	インストラ クター 他
12/6 (水)	14:00～ 15:30	つきみ野学習センター 203集会室 実技あり	運動講座 運動の苦手なあなたへ・・・ これなら続く 究極のながら運動	健康運動 指導士 他
12/14 (木)	10:00～ 11:30	シリウス 601講習室	食と健康講座 いつまでも自分の歯でおいしく食べたい 気になる歯周病と生活習慣 病の関係・ブラッシング方 法を専門家に学ぼう	サンスター (株) 他

日にち・曜日	時間	会場	内容	講師
1/12 (金)	10:00～ 11:30	イコーザ 305講習室	食と健康講座 こんなに関係のあった腸内と体！ 腸を知って滞りのない人生を ☆	厚木ヤクルト販売 (株) 他
1/17 (水)	10:00～ 11:30	ポラリス Room2.3 実技あり	運動講座 正月太り解消！！ 簡単楽しいボクシングエクササイズ	インストラクター 他
1/23 (火)	午後 1人40分	シリウス 601講習室	個別相談会 ①13:30～ ②14:10～ ③14:50～ ④15:30～	保健師・ 管理栄養士 他
2/1 (木)	午後 1人40分	桜丘学習センター 301集会室	個別相談会 ①13:30～ ②14:10～ ③14:50～ ④15:30～	保健師・ 管理栄養士 他
2/10 (土)	10:00～ 11:30	シリウス 実技あり 601講習室	運動講座 せっかく歩くなら美しく、効果的に☆ 正しいウォーキング方法 マスター講座（歩行測定付）	健康運動 指導士 他
2/20 (火)	14:00～ 15:30	ポラリス Room2.3	食と健康講座 その習慣が日頃の不調へ繋がっていた？ 肌年齢チェックしてみませんか！？	日本調剤 (株) 他
3/1 (金)	10:00～ 11:30	イコーザ 実技あり 304・305講習室	運動講座 自分でやっているから大丈夫と 思っていないませんか？ 自分流生活改善の落とし穴！ 「結果の出る体の動かし方」	健康運動 指導士 他
3/10 (日)	午前 1人40分	地域医療センター 2階講習室	個別相談会 ①9:30～ ②10:10～ ③10:50～ ④11:30～	保健師・ 管理栄養士 他
3/18 (月)	14:00～ 16:00	シリウス 601講習室	食と健康講座 骨、大丈夫！？ 骨量測定つき！！ 骨とカルシウムのセミナー	雪印 メグミルク (株) 他

※講座の後は、日頃の生活について個別にお話をする時間を設けております。

<お申込み> 電話・電子申請(HPより)にて 参加費:無料
 TEL:046-**260-5804** 大和市役所
 健康づくり推進課 地域栄養ケア推進係