

開催日
6/30・7/7
7/14・7/21
無料です

健康のたねうえ講座

わたしたちの、からだのもととなる生活習慣「**た**べる」「**ね**る」「**う**んど」「**え**いよう」について、4日間でたっぷりマルっと学べます。

ミライの自分のために“健康のたねうえ”をはじめませんか？



べる

7月14日 歯科講座 / 講師:文字山 穂瑞 氏
いつまでも自分の歯でおいしく食べるためのポイントをお伝えします
【持ち物】筆記用具



る

6月30日 基礎講座にて
睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう



んど



7月21日
熱中症対策
ミニ講座を
同日開催!

6月30日及び7月21日 運動講座 / 講師:大石 和美 氏
自分にあう、継続できる運動を見つけましょう
【持ち物】筆記用具、水分、汗拭きタオル、室内履き(運動靴)、
ヨガマットまたはバスタオル、
空のペットボトル(500ml程度)2本
※運動ができる服でお越しください



いよう

7月7日 栄養講座 / 講師:植松 智子 氏
バランスのよい食事について一緒に考えましょう
【持ち物】筆記用具

日時

令和8年

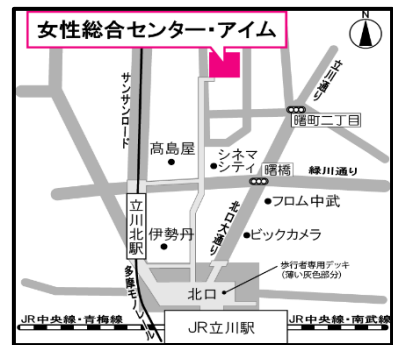
6/30、7/7、7/14、7/21

(いずれも火曜日) 13:30~15:30



会場

女性総合センターアイム



(健康サロンもしくは第2学習室)

対象 / 定員

40~69歳の市民

- ・20名(申込み多数の場合は、初回優先)
- ・医師から運動の制限をされていない方
- ・4日間ともに参加できる方

申込み方法

5/25(月)から募集開始

電話もしくは電子申請にてお申込みください

① 電話 042-527-3272

② 電子申請

こちらの二次元コードからどうぞ



【問い合わせ先】