

# 令和8年度春日市いきいきプラザ健康教室年間予定表

対象年齢 教室名 場所	75歳以上		40~69歳の市民		年齢不問	
	75歳からの健康講座	しあわせ健康教室	生活習慣病予防講座		健康指導室	
	健康指導室	健康指導室	多目的ホールまたは健康指導室		健康指導室	
4月					問合せ・申込み先	
5月	5/12(火) 13:30	高齢期の食事と運動 (管理栄養士/運動指導員)			<b>健康課</b> (いきいきプラザ2階) (TEL) <b>092-501-1134</b> (FAX) <b>092-501-1135</b>	
	5/27(水) 13:30	歯周病について (歯科医師)	4回1コースで申込み。 お一人につき1コースの 参加に限る			
6月			6/8(月) 13:30	高血圧を予防しよう (管理栄養士/運動指導士)	6/19(金) 13:30	ストレッチと筋力トレーニング (運動指導士)
			6/15(月) 13:30	骨粗鬆症を予防しよう (管理栄養士/運動指導士)		
			6/22(月) 13:30	誤嚥性肺炎を予防しよう (歯科衛生士/運動指導士)		
			6/29(月) 13:30	血糖値の急上昇を防ごう (管理栄養士/運動指導士)		
7月	7/16(木) 14:00	脳血管疾患について (医師)				6/20(土) 13:30
8月						
	8/26(水) 13:30	認知機能と転倒予防 (理学療法士)				
9月			9/2(水) 13:30	高血圧を予防しよう (管理栄養士/運動指導士)		
			9/9(水) 13:30	骨粗鬆症を予防しよう (管理栄養士/運動指導士)		
			9/16(水) 13:30	誤嚥性肺炎を予防しよう (歯科衛生士/運動指導士)		
			9/30(水) 13:30	血糖値の急上昇を防ごう (管理栄養士/運動指導士)		
10月	10/13(火) 13:30	高血圧・糖尿病を知って腎臓 を守る (医師)				
			10/2(金) 10:00	格闘技エクササイズ(初級) (運動指導士)		
11月			10/16(金) 10:00	格闘技エクササイズ(中級) (運動指導士)		
	11/9(月) 13:30	骨粗鬆症について (医師/薬剤師)			11/12(木) 13:30	ウォーキング・スロージョギング (運動指導士)
12月						
			12/1(火) 13:30	高血圧を予防しよう (管理栄養士/運動指導士)		
			12/8(火) 13:30	骨粗鬆症を予防しよう (管理栄養士/運動指導士)	12/11(金) 10:00	腰痛・膝痛トレーニング (運動指導士)
			12/15(火) 13:30	誤嚥性肺炎を予防しよう (歯科衛生士/運動指導士)		
1月			12/22(火) 13:30	血糖値の急上昇を防ごう (管理栄養士/運動指導士)		
	1/19(火) 13:30	「筋肉×タンパク質」講座 (管理栄養士等)			1/8(金) 13:30	エアロビクス(初級) (運動指導士)
2月	2/10(水) 13:30	腰・膝のしこみと運動に ついて (理学療法士)			2/25(木) 13:30	エアロビクス(中級) (運動指導士)
3月						
						<b>ここらの健康づくり講演会</b> 3/18(木) 10:00 気疲れしやすい人のためのしんど さリセット講座 (大学講師)

※R8.4月時点の情報です。日時・内容は変更になる場合があります。詳細は市報をご覧ください。

QRコードからも一覧表をご  
覧いただけます

