

令和7年度

市民健康講座のお知らせ



会場 | 一関保健センター（山目字前田13-1）1階 多目的ホール

持ち物 | 筆記用具、水分補給のための飲み物等

問合せ | 健康づくり課（一関保健センター内） ☎0191-21-2160



日時

内容

講師

5月21日 水

COPDって聞いたことがありますか？
～たばこが身体に及ぼす影響の理解～

オンデマンド配信有



健康づくり課

10:00-11:00

6月12日 木

暑い夏にはご用心！今から始める熱中症対策

大塚製薬

10:00-11:00

7月2日 水

ウォーキング習慣を身につけよう！
～正しい歩き方のコツを学ぶ～

健康運動指導士

10:00-11:00

【申込制】

8月1日 金

耳の健康を守ろう

医師

13:30-14:30

9月2日 火

知っておきたい！
応急処置と救急車の上手な使い方

消防職員

13:30-14:30

10月17日 金

薬が多すぎる…解決の第一歩
～正しい薬局の使い方・薬の飲み方～

薬剤師

13:30-14:30

11月26日 水

お口の健康は全身の健康に！
～歯周病予防で体の健康も守る～

歯科医師

13:30-14:30

12月12日 金

糖尿病を正しく知る
～予防と管理で目指す健康な生活～

医師

14:30-15:30

1月27日 火

備えて安心 災害時の食と栄養

オンデマンド配信有



健康づくり課

10:00-11:00

2月20日 金

忙しい日々でもできる！続けやすい運動法

健康運動指導士

10:00-11:00

【申込制】

3月4日 水

あなたのこころ、元気ですか？
～こころの健康について考えてみましょう～

健康づくり課

10:00-11:00

※7月と2月の運動を行う講座のみ、事前申込みが必要です。

※都合により、講師や内容が変更になる場合があります。

運動専用申込フォーム

