

令和8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28日 木 10:00-11:00	今日から守る歯ぐきの健康 ～歯肉炎・歯周病の正しい予防法～	歯科医師
6月15日 月 10:00-11:00	食卓に野菜をプラス1品 ～毎日の野菜でいきいき元気～	栄養士
7月16日 木 10:00-11:00 【申込制】	暑さに負けない！！ 身体活動量を増やす日常生活の実践	健康運動指導士
8月26日 水 14:30-15:30	気づかないうちに進む骨の衰え 今知っておきたい骨粗しょう症予防の新常識	医師
10月16日 金 13:30-14:30	薬剤師が教える サプリメントと健康食品の正しい選び方	薬剤師
11月26日 木 13:30-14:30	放っておいてないですか？健診結果 （コレステロール編）	医師
12月9日 水 10:00-11:00	冬のリスクに備える！ 感染症・ヒートショック予防	健康づくり課
1月22日 金 10:00-11:00 【申込制】	身体がかたくなっていませんか？ ～ゆったり呼吸で整える姿勢とストレッチ～	健康運動指導士
2月16日 火 10:00-11:00	腎臓を守ることは命を護る ～腎臓と血圧の関係を知る～	健康づくり課
3月1日 月 13:30-15:00	女性のための健康づくり応援講座	明治安田生命 対がん協会

※7月と1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

