

令和

8

年度

あ

す

な

ろ

会

開始時間 9:50 (血圧測定をするため開始 10 分前にはお越し下さい)
 終了時間 11:30

日	内 容	持ち物、注意事項など
4/1(水)	室内で運動しよう!	動きやすい服装、水分を持参
5/27(水)	健康教室	ここから運動教室と合同
6/3(水)	メンタルヘルスについて	
7/1(水)	熱中症を予防しよう!	
8/5(水)	食生活と健康について	
9/7(月)	健康教室	ここから運動教室と合同
10/7(水)	高血圧と血管年齢チェック!	
11/4(水)	健康教室	なるなる教室と合同
12/2(水)	あなたの口腔内は健康?	講師: 歯科衛生士 開始時間が変更になる場合があります
1/6(水)	口コモチェック!	
2/3(水)	健康教室	なるなる教室と合同
3/3(水)	自分のカラダを知ろう	持ち物: 今年度の健診結果

※ 講座の内容は変更になる場合があります

※ 講座の日は交流時間も取り入れていきます。

※ 半年以上連絡なしでお休みがある場合は、退会とみなします。

ご注意ください!