

まるっと！ 健幸アツプセミナー

事前予約制
参加費無料

名東保健センターでは健康に関する様々なテーマで教室を開催しています。体も心も“健幸”な生活を一緒に目指してみませんか？ご希望の内容を選んでお申込みいただけます。

開催日	内容	講師	場所	定員	予約開始日
4/27(月)	体力測定	メイトウホスピタル 理学療法士 種坂信吾	区役所2階 講堂	18名	3/11(水)
5/11(月)	お出かけ編 ※ 公園でポールウォーキング	健康運動指導士 小笠原陽子	前山コミセン集合 牧野ヶ池緑地	15名	4/13(月)
5/18(月)	医師講話 若々しく過ごすための秘訣	みらい光生病院 皮膚科医師 高木佐千代	区役所1階 第8会議室	30名	4/13(月)
6/1(月)	音楽療法	音楽療法士 神農よし美	区役所2階 講堂	30名	5/11(月)
6/12(金)	バランスボール (12/11とどちらか1回 のお申込みとなります)	一般社団法人 体力メンテナンス協会 田口清美	区役所南1階 訓練室	8名	5/11(月)
6/22(月)	体操	健康運動指導士 小笠原陽子	区役所2階 講堂	30名	5/11(月)
7/8(水)	レクリエーション	レクリエーションワーカー 長縄紀美子	区役所2階 講堂	30名	6/11(木)
7/14(火)	調理実習	名東保健センター 管理栄養士	保健センター 栄養指導室	12名	6/11(木)
7/16(木)	調理実習	※内容は両日同じ どちらか1回のお申込みと なります	※持ち物は下記 参照	12名	6/11(木)
8/5(水)	医師講話 自分の身体は自分で守る	みらい光生病院 院長 妹尾恭司	区役所1階 第8会議室	30名	7/13(月)
9/1(火)	笑いヨガ 笑って心も体も健康に	笑いヨガマスタートレーナー 川上まき	区役所2階 講堂	30名	8/12(水)
9/15(火)	男性限定編 ※ 運動指導・栄養講話	メイトウホスピタル 理学療法士 種坂信吾 名東保健センター 管理栄養士	区役所南1階 訓練室	8名	8/12(水)

【対象】 名東区在住の60歳以上の方（体を動かす内容は運動に支障のない方）

【持ち物】 筆記用具、健康手帳（お持ちの方）、水分補給できる飲み物

※調理実習編はエプロン、三角巾、手拭きタオル

★動きやすい服装・靴でお越しください

【時間】 13時30分～15時（受付：13時10分～13時20分）

※「調理実習」「歯科・栄養講話」は 13時15分～受付

「お出かけ編」は 13時30分～13時40分まで受付

開催日	内容	講師	場所	定員	予約開始日
10/7(水)	看護師講話 日々の生活の体調管理	みらい光生病院 看護部長 小室 香	区役所1階 第8会議室	30名	9/11(金)
10/22(木)	お出かけ編 ※ 史跡巡りをしましょう	健康運動指導士 小笠原陽子	名東生涯学習セン ター集合	15名	9/11(金)
11/13(金)	お出かけ編 ※ 公園でポールウォーキング	健康運動指導士 小笠原陽子	猪子石コミセン集合 明德公園	15名	10/13(火)
11/18(水)	体力測定	メイトウホスピタル 理学療法士 種坂信吾	区役所2階 講堂	18名	10/13(火)
11/19(木)	歯科医師講話 お口の健康を考える	名東区 歯科医師会より 歯科医師	区役所1階 第8会議室	20名	10/13(火)
11/24(火)	音楽療法	音楽療法士 神農よし美	区役所2階 講堂	30名	10/13(火)
12/11(金)	バランスボール (6/12とどちらか1回 のお申込みとなります)	一般社団法人 体力メンテナンス協会 田口清美	区役所南1階 訓練室	8名	11/11(水)
12/15(火)	歯科・栄養講話 (1/29と内容は同じです)	名東保健センター 歯科衛生士・管理栄養士	保健センター 栄養指導室	15名	11/11(水)
1/13(水)	薬剤師講話 知っておきたい「くすり」の話	みらい光生病院 薬剤師	区役所1階 第8会議室	30名	12/14(月)
1/18(月)	体操	健康運動指導士 小笠原陽子	区役所2階 講堂	30名	12/14(月)
1/29(金)	歯科・栄養講話 (12/15と内容は同じです)	名東保健センター 歯科衛生士・管理栄養士	保健センター 栄養指導室	15名	12/14(月)
2/15(月)	レクリエーション	レクリエーションワーカー 長縄紀美子	区役所2階 講堂	30名	1/12(火)
3/2(火)	男性限定編 ※ 屋外でポールウォーキング	健康運動指導士 小笠原陽子	香流コミセン集合 香流川周辺予定	8名	2/12(金)
3/8(月)	理学療法士講話 今日から始める運動習慣	みらい光生病院 理学療法士	区役所1階 第8会議室	30名	2/12(金)

※お出かけ編・男性限定編の詳細は
裏面をご覧ください



お電話、FAX または下記二次元コードからお申込みください

名東保健センター 保健予防課

TEL:(052) 778-3112

FAX:(052) 773-6212



ホームページの各教室案内から、お申込みいただけます

✿予約開始のご案内は、「広報なごや」でもお知らせします✿