




令和4年度

65歳からの健康講座



対象	講座名	開催日	会場
65歳以上	プロから学ぶ 65からの本格筋トレ ～基礎編～ (1回講座)  <p>習ったその日から!</p>	11/21 (月)	PM 広野公民館 小倉公民館 木幡公民館
		11/29 (火)	
		11/30 (水)	
	プロから学ぶ 65からの本格筋トレ ～応用編～ (1回講座)  <p>自己流で大丈夫ですか? 効率よく鍛えられます</p>	11/1 (火)	PM うじ安心館
		12/19 (月)	
		2/20 (月)	PM 広野公民館 木幡公民館
		3/7 (火)	
		3/10 (金)	AM 小倉公民館
	管理栄養士から学ぶ 65からの本格栄養講座 (1回講座)  <p>おいしく買い</p>	10/31 (月)	PM 小倉公民館 広野公民館
		12/7 (水)	

出前健康講座



**講座はすべて無料
完全予約制です**

サークル活動や地域の集まりで健康講座を企画できます

- 血圧・体脂肪測定
- 運動実技
- 保健師または管理栄養士による「糖尿病」「高血圧」などご希望のテーマでの講義



- ・ 詳細は、開催1~2か月前の広報うじに掲載します。
- ・ お電話での申込みは受け付けていません。



※新型コロナウイルス感染症対策として、講座の中止や延期等が決定される可能性があります。開催状況については、当課までお問合せください。